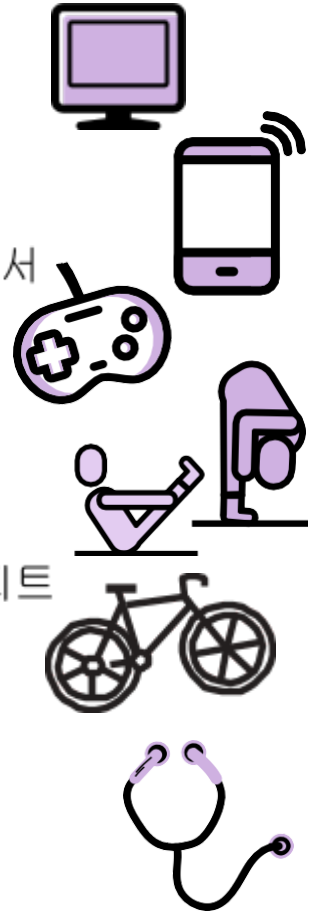




Stay Mentally Well in Coping with COVID-19

1. COVID-19에 대한 정보는 **공중 보건센터**를 통해 알아보십시오.
2. **과다한** COVID-19에 대한 정보를 간략하게 요약하십시오.
3. 친구나 가족과 정기적으로 **연락하십시오**.
4. 가족과 함께 **레크리에이션 활동을** (게임, 영화보기, 독서) 하면서 시간을 보내십시오.
5. 집에서 매일 간단한 **운동을** 하십시오.
6. **야외 활동에 참여 하면서** 항상 마스크를 쓰고 다른사람들과 6피트 거리를 유지하십시오.
7. COVID-19 증상, 불안장애, 우울증이 있으시면 **의사와 상의하십시오**.



COVID-19에 대한 문의사항이 있는 경우 Columbus Public Health 웹페이지 (www.columbus.gov/publichealth)를 참조하시거나 614-645-7417번으로 전화하십시오.

Speak up



Avoid direct conflicts



Be supportive of each other

