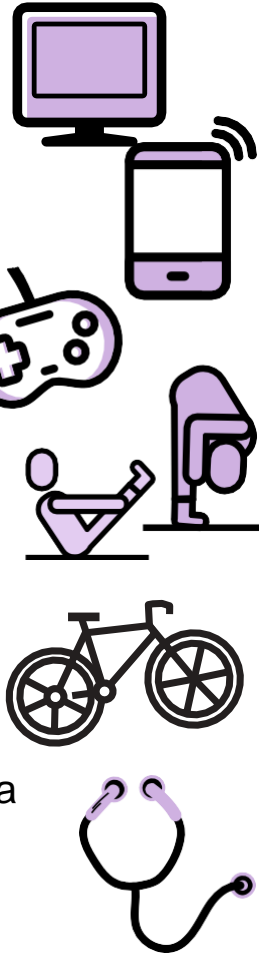




Panatiling Malusog ang Pag-iisip Upang Makaiwas sa COVID-19

1. Kumuha lamang ng kaalaman tungkol sa COVID-19 sa **opisyal na pagkukunan ng balita**.
2. **Huwag sobra** ang pakikinig o pagbabasa ng balita ukol sa COVID-19.
3. Ipagpatuloy ang **pakikipag-ugnayan** sa mga kaibigan at kapamilya.
4. Gumugol ng oras kasama ang pamilya sa **panglibangan na aktibidad** tulad ng panonood ng video o sine, pagbabasa o paglalaro.
5. **Mag-ehersisyo** araw-araw sa tahanan.
6. Sumali sa mga **gawaing panlabas** habang nananatiling may pagitan sa kapwa tao (6 feet – anim na talampakan) at may suot na maskara para sa proteksiyon.
7. **Makipag-ugnay sa inyong tagabigay ng pangangalaga sa kalsugan** ukol sa sintomas ng COVID-19, malubhang pagkabalisa at depresyon na makaka-apekto sa trabaho, pamilya at mga relasyon.



Contact: Dr. Cora Munoz; cora.munoz3@gmail.com

Columbus Public Health: 614-645-7417; www.columbus.gov/publichealth

Ano ang kailangang gawin kapag maharap sa diskriminasyon?

Magasalita ka.



Iwasan ang derektang salungatan



Maging suporta para sa isa't isa

