



Giữ tinh thần sản khoái để đối chiếu với vi rút COVID-19

1. Nên tìm hiểu về COVID-19 qua các nguồn tin chánh thức
2. Cắt giảm bớt các tin tức thái quá về COVID-19
3. Duy trì liên lạc thường xuyên với bạn bè và gia đình
4. Tham gia các hoạt động giải trí với gia đình như chơi các trò chơi, xem video và đọc sách
5. Thực hiện các thể dục nhẹ ở nhà
6. Tham gia các hoạt động ngoài trời, giữ khoảng cách an toàn và đeo khẩu trang
7. Liên lạc với nhân viên y tế nếu nhận thấy các triệu chứng của COVID-19 và cả việc lo lắng thái quá hay trầm cảm mà các triệu chứng này ảnh hưởng đến công việc làm, gia đình và các thân hữu

- ♦ Liên lạc viên Mrs. NGA NGUYỄN email: aotimtruongxua@gmail.com
- ♦ Và Sở Y Tế Columbus số 614-645-7417 (English speaking)

www.columbus.gov/publichealth

Quý vị phải làm sao khi gặp phải kỳ thị.

Nói lớn



Tránh
xung đột



Hãy hỗ trợ
lần nhau.



Báo cáo nếu gặp phải sự thù ghét @ <https://stopaapihate.com/>