

# CẢM GIÁC CĂNG THẲNG VÀ LO ÂU LÀ BÌNH THƯỜNG TRONG THỜI COVID-19

Giữ liên lạc. Chơi một trò qua mạng, hỏi thăm hàng xóm, nói chuyện qua mạng có video.



Hãy năng động & chăm sóc chính mình. Tập thể dục, ăn uống tốt, ngủ đủ.



Dành thời gian giao lưu qua mạng hoặc điện thoại với bạn bè, gia đình & người thân.



Học một điều mới. Thử một thú vui mới hoặc học một khóa qua mạng.



Giúp người khác. Làm việc tốt có thể làm mình vui.



Tìm sự giúp đỡ. Nói chuyện với người mà bạn tin tưởng hoặc nhờ người có chuyên môn hỗ trợ.



VIETNAMESE