

Coping with Stress and Fear from COVID-19



Take care of your body.

- Eat healthy, well-balanced meals
- Exercise regularly
- Get plenty of sleep
- Take deep breaths, stretch, or meditate

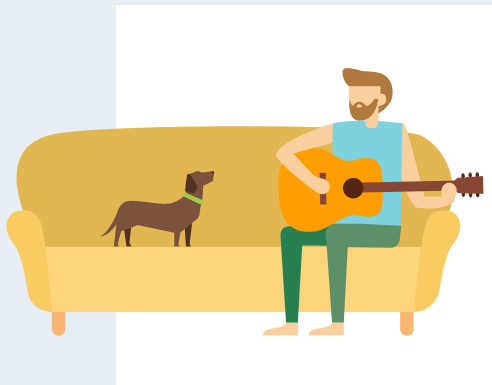


Virtually connect with others.

Talk with people you trust about your concerns and how you are feeling.



Take breaks from watching, reading, or listening to news stories, including social media.



Make time to unwind.

Try to do some other activities you enjoy.

Help is available:
Visit [Mass.gov/COVID19](https://www.mass.gov/COVID19) or Call **2-1-1**



Enfrentar el estrés y el temor causados por COVID-19



Cuide su cuerpo.

- Comidas saludables y balanceadas.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Duerma lo suficiente.
- Respire profundo, estire el cuerpo o medite.



Conéctese con los demás virtualmente.

Hable con personas de confianza acerca de sus preocupaciones y sus sentimientos.



Tome descansos de ver, leer o escuchar noticias, incluyendo en redes sociales.



Dedique tiempo a diario para relajarse. Intente hacer otras actividades que disfrute.

Hay ayuda disponible:
Visite [Mass.gov/COVID19](https://www.mass.gov/COVID19) o llame al **2-1-1**





照料好自己的身體

- 吃健康、平衡的餐飲
- 經常運動
- 保持充分的睡眠
- 深呼吸、伸展身體或冥想

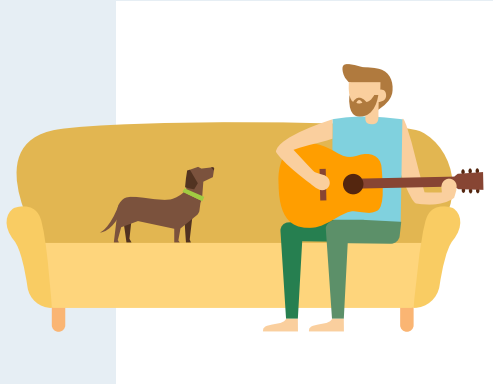


以虛擬方式與其他人保持聯繫

與您信任的人談論您的擔憂和感受。



看電視、讀書或聽新故事（包括社交媒體）時，經常休息。



抽出時間放鬆。嘗試做一些其他您喜愛的活動。

我們可幫助您：
請查閱網站 [Mass.gov/COVID19](https://www.mass.gov/covid19)，或撥打 2-1-1 電話