

# راه های خوشحال و امیدوار مندو ده زمان کووید-۱۹



the  
power of  
humanity

معلوم کید که آثار یا علایم استرس یا تشویش ده خانه از شمو چیز استه. یک لست کارهایی ره که باید بلده کم کیدون استرس ده وقت شی انجام بدید تیار کید.



کوشش کید مثبت فکر کینید. ممکن استه شمو ده زندگی خو خطرها و تهدیدها ره تجربه کیده باشید. فی الحال، توجه کیدو بله چیزهایی که ده کنترول از شمو استه کمک مونه.



بلده اخبار، ده منبع قابل اعتبار بورید. هرروز یک وقت خاص ره بلده تازه ترین خبرها یا حقایق ده نظر بیگرید.



یک روش یا راه زندگی سالم ره اختیار کید. صحیح نان بوخرید و صحیح خاو کید. هرروز ورزش کید و کم خود خوره افتاو بیدید.



از هر فرصت پیش امده استفاده کیده از مردم تشکری کید. از نرس ها، داکترها، کارگرای مارکیت، تیم هایی که نان میرسیئه و دیگه کسای که از دیگرو کیده اول تر ده برابر و ایرس قرار دیره تشکری کید.



معلومات زیادتر؟ بلده مشوره های عملی بلده ازی که چی رقم سلامتی ذهنی خوره ده وقت فاصله گرفتن اجتماعی برقرار بیلید، ده اینزی ویب سایت مراجعه کید  
[.redcross.org.au/covid-19](http://redcross.org.au/covid-19)