

SME V TOM VŠETCI SPOLU

Chráňte seba, svoju rodinu, svojich priateľov a svoje mesto.



Starajte sa o seba

čítajte knihy, počúvajte hudbu, dajte si kúpeľ, meditujte, pečte.



Presadzujte spoločné rodinné aktivity

Dodržiavajte pravidelný režim, pestujte umeleckú činnosť, plánujte spoločné aktivity.



Udržujte spoločenský styk

Zatelefonujte priateľom, porozprávajte sa s príbuznými prostredníctvom internetu, zorganizujte virtuálnu spoločnú večeru.



Udržujte si dobré zdravie

Pri používaní médií robte prestávky, jedzte zdravé jedlá, využívajte bezplatné virtuálne hodiny fitnessu.