

SAMA-SAMA TAYO SA BAGAY NA ITO.

Protektahan ang iyong sarili, ang iyong pamilya, ang iyong mga kaibigan at ang iyong lungsod



Ugaliin ang pag-aalaga sa sarili
Magbasa ng libro, makinig ng musika, maligo,
mag-meditate, mag-bake



Itaguyod ang oras sa pamilya
Magpanatili ng rutina, gumawa ng art, magplano ng
mga aktibidad na magkakasama ninyong magagawa



Panatilihin ang mga koneksyon sa iba
Tawagan ang kaibigan, makipag-video chat sa pamilya,
magdaos ng virtual na party na hapunan



Manatiling malusog
Magpahinga mula sa media, kumain ng tamang pagkain,
sumali sa libreng online na fitness class