

ما از همدیگر حفاظت می کنیم

از خودتان، خانواده تان، دوستانتان و شهرتان حفاظت کنید.

با خانواده وقت بگذرانید

روزتان را برنامه ریزی کنید، کارهای هنری درست کنید، بازیهای تدارک ببینید که بتوانید با هم انجام دهید.



سعی کنید سلامت بمانید

گاهی از رسانه ها فاصله بگیرید، غذای سالم بخورید و با استفاده از کلاسهای ورزشی آنلاین ورزش کنید.



از خودتان مراقبت کنید

کتاب بخوانید، به موسیقی گوش کنید، حمام کنید، مراقبه کنید، کیک و شیرینی بپزید.



ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کنید

به دوستان زنگ بزنید، با خانواده تان تماس تصویری بگیرید، مهمانی شام در فضای مجازی ترتیب دهید.

