

PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE ET DE VOTRE BIEN-ÊTRE

Avoir une routine



Organisez votre journée et gardez de bonnes habitudes

Prendre de grandes respirations



Les exercices de respiration peuvent atténuer le stress

Appeler un proche



S'appuyer les uns sur les autres pour obtenir du soutien

Bien s'amuser



Jouer en ligne avec des amis ou commencer un passe-temps

Ouvrir les fenêtres



La lumière du soleil peut améliorer votre humeur

Aider les autres



Obtenir des fournitures essentielles pour un voisin