

በኮቪድ-19 ወቅት ጭንቀትና ስጋት በማንኛውም ሰው ላይ የሚያጋጥም ነው

ከሌሎች ጋር መገናኘትዎን ይቀጥሉ፤ በሺዲዮዎች ከሌሎች ጋር ይጫወቱ፤ ለጎረቤትዎችዎ ትኩረት ስጡ እንዲሁም በሺዲዮ ተገናኙ



የሰውነት እንቅስቃሴ በማድረግ፣ ገንቢ ምግቦችን በመመገብና በቂ እንቅልፍ በማግኘት ራስን ይንከባከቡ



ከቤተሰብዎ አባላት፣ከጓደኞችዎና ከሚዲያዎች ሰዎች ጋር በሺዲዮ ተገናኙ ወይም በስልክ ተጫዋዊ ይሁኑ



አዲስ ነገር ይማሩ፤ አዳዲስ የጊዜ ማሳለፊያዎችን ይሞክሩ፤ ወይም በኢንተርኔት የሚሰጡ ኮርሶችን ይማሩ



አንድን ሰው ይርዱ፤ ጥሩ ማድረግ ጥሩ እንዲሰማን ያደርጋል።



እርዳታ ይጠይቁ፤ ከሚያምኑት ሰው ጋር ይጫወቱ ወይም የባለሙያ ድጋፍ ይፈልጉ



AMHARIC