

# COVID-19 کے دوران تناؤ اور اضطراب محسوس کرنا عام بات ہے

مدد کے لیے رابطہ کریں۔  
اپنے بھروسے والے فرد  
سے بات کریں یا پیشہ  
ورانہ تعاون طلب کریں۔



کسی اور کی مدد کریں۔  
اچھا کرنے سے اچھا  
محسوس ہوتا ہے۔



کچھ نیا سیکھیں۔ نیا  
مشغلہ آزمائیں یا آن لائن  
کورس کریں۔



دوستوں، خاندان اور  
عزیز کے ساتھ ورچوئل  
طریقہ سے یا فون کے  
ذریعہ مصروف عمل  
ہونے کے لیے وقت  
نکالیں۔



فعال رہیں اور اپنا خیال  
رکھیں۔ ورزش کریں،  
اچھی طرح کھائیں،  
کافی نیند لیں۔



جڑے رہیں۔ ورچوئل  
گیم کھیلیں، پڑوسیوں  
کو چیک کریں، ویڈیو  
کانفرنس کریں۔



URDU