

LỜI KHUYÊN VỀ GIÃN CÁCH THỂ CHẤT

Trong Khi Vẫn Duy Trì Kết Nối Xã Hội

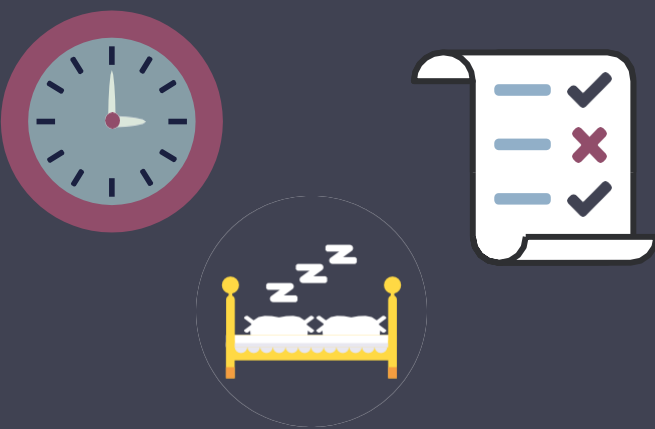
Trong cơn đại dịch COVID-19, điều quan trọng cho sức khỏe của quý vị và của người khác là thực hành giãn cách thể chất, nhưng đó không có nghĩa là quý vị phải nên cắt đứt liên lạc. Điều quan trọng là duy trì kết nối xã hội!



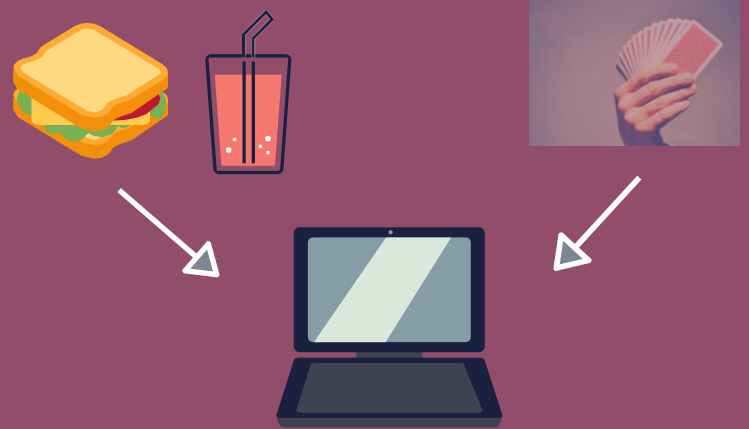
Sử dụng điện thoại và các kỹ thuật khác để duy trì kết nối! Điều quan trọng cho sức khỏe tinh thần và thể chất của quý vị là duy trì kết nối xã hội trong khi giữ giãn cách thể chất.



Tham dự các buổi hẹn y tế thiết yếu. Gọi và sắp xếp lại các cuộc hẹn không cần thiết. Cố gắng có trong tay một vài tháng của bất kỳ loại thuốc cần thiết nào.



Tạo một thói quen cho chính mình. Nó sẽ giúp làm cho mọi thứ cảm thấy bình thường hơn. Làm hết sức để ngủ đủ giấc, và ăn uống đều đặn để giữ sức khỏe.



Hủy bỏ các cuộc tụ họp xã hội như nhóm chơi bài hoặc ăn trưa. Thay vào đó hãy thử tụ họp qua điện thoại và khung cảnh ảo hoặc tìm cách sắp xếp lại.



Tìm các sinh hoạt giữ quý vị bận rộn và khỏe mạnh như đi bộ, yoga, khiêu vũ, đi bộ dài, nấu ăn, hoặc đọc sách!



Kiểm cách tránh những chuyến đi ra ngoài không cần thiết. Hãy nhờ bạn bè hoặc gia đình giúp mua sắm tạp hóa hoặc chạy việc vặt. Một số dịch vụ mua sắm dùm cũng có thể có sẵn.