

Tips tetap positif di rumah selama COVID-19

Tips for staying positive at home during COVID-19

(Bahasa Indonesia version)



Makan Sehat
Eat healthily



Berolahraga secara teratur
Exercise regularly



Tetap terhubung dengan orang lain
melalui telepon dan panggilan video
Stay connected with others
by phone and video calls



Batasi paparan Anda pada liputan media dan
dapatkan fakta dari sumber yang dapat
dipercaya
Limit your exposure to media coverage
and get the facts from reliable sources

