

# Tips tetap positif di rumah selama COVID-19

# Tips for staying positive at home during COVID-19

(Bahasa Indonesia version)



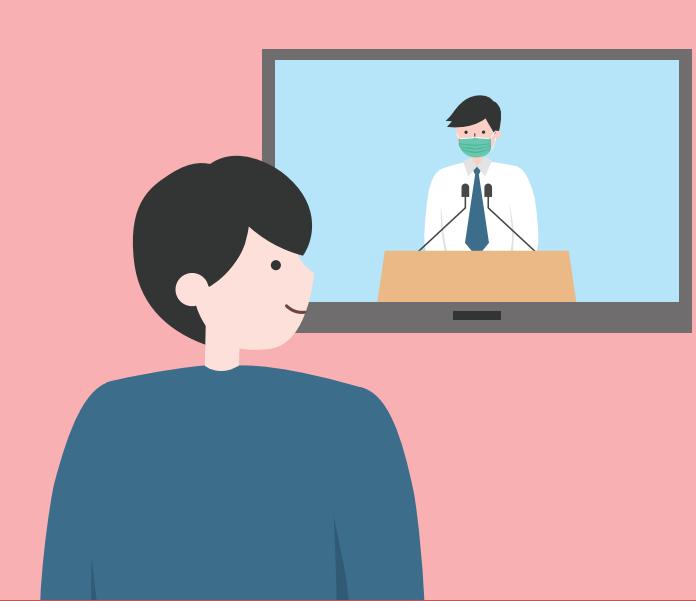
Makan Sehat  
Eat healthily



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

