

Mga tip para manatiling positibo sa bahay sa panahon ng COVID-19

Tips for staying positive at home during COVID-19

(Tagalog version)



Kumain ng Malusog
Eat healthily



Mag-ehersisyo nang regular
Exercise regularly



Manatiling konektado sa iba sa pamamagitan ng mga tawag sa telepono at video
Stay connected with others by phone and video calls



Limitahan ang iyong pagkakalantad sa saklaw ng media at kunin ang mga katotohanan mula sa mga mapagkakatiwalaang mapagkukunan
Limit your exposure to media coverage and get the facts from reliable sources

