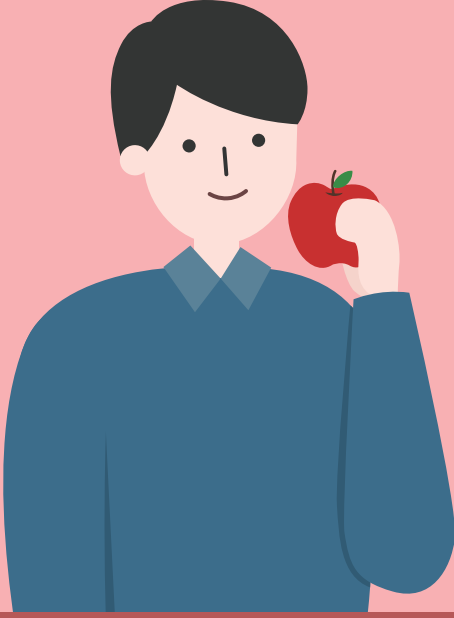


COVID-19 کے دوران گھر میں مثبت رہنے کے لیے نکات

Tips for staying positive at home during COVID-19

(Urdu version)



صحت مند طریقے سے کھائیں
Eat healthily



روزانہ ورزش
Exercise regularly



فون اور ویڈیو کالز کے ذریعے دوسروں سے جڑے رہیں
Stay connected with others
by phone and video calls



میڈیا کوریج تک اپنی نمائش کو محدود کریں اور معتبر ذرائع
سے حقائق حاصل کریں
Limit your exposure to media coverage
and get the facts from reliable sources

