

COVID-19 महामारी से संबंधित चिंता मनोवैज्ञानिक स्थितियों को जन्म दे सकती है!



तनाव की स्थिति महसूस होने पर, कुछ चीज़ें नियमित रूप से करें



ऑनलाइन परिवार
एवं दोस्तों के
संपर्क में रहें



नियमित रूप से
व्यायाम एवं ध्यान
करें



पर्याप्त नींद लें



संतुलित
आहार लें



नये कौशल
विकसित करें

#JharkhandFightsCorona

नगरीय प्रशासन निदेशालय, नगर विकास एवं आवास विभाग, झारखंड सरकार

Tollfree No.: 1800-120-2929 Follow us on :     @jharkhandDMA