कोरोना महामारी की हालात में मानसिक तनाव हो सकता है

ऐसे में कैसे बनें मानसिक रूप से स्वस्थ

- सकारात्मक सोच रखें
- स्वास्थ्य का ध्यान रखें
- तनाव से दूर रहें
- शांत रहें
- पर्याप्त नींद लेने की कोशिश करें
- योग/प्राणायाम करें

#JharkhandFightsCorona

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

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