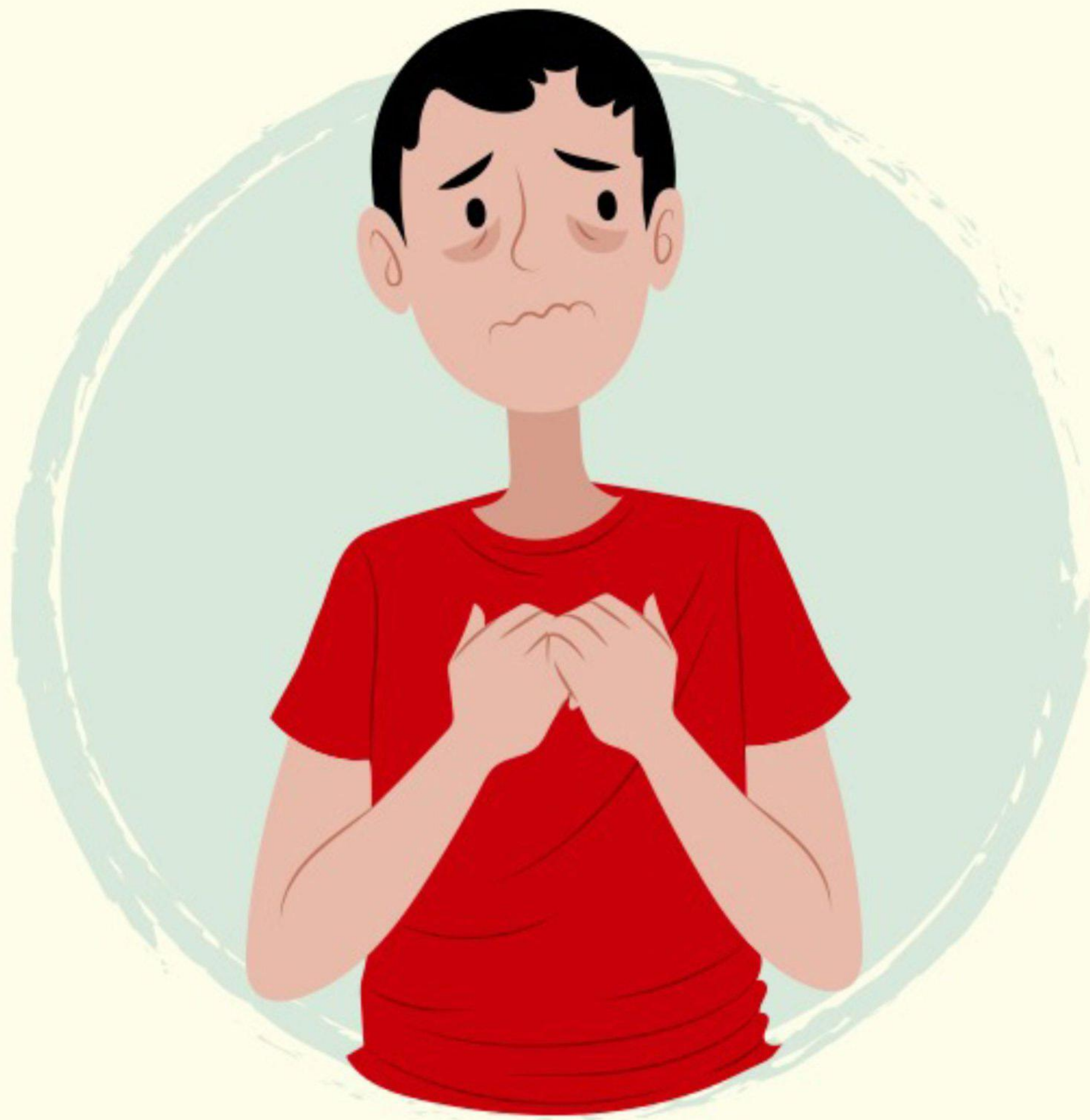


कोरोना संक्रमण से बचाव के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य का भी ख्याल रखें



तनाव से बनाकर रखें दूरी,
यह उपाय हैं ज़रूरी



खुद के लिए समय निकालें



अपने भरोसेमंद व्यक्तियों से
बात करते रहें



नियमित रूप से योग एवं
व्यायाम करें

#JharkhandFightsCorona

**कोविड-19 प्रोटोकॉल का पालन करें,
अपना ख्याल रखें, स्वस्थ रहें।**

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

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