

COVID-19 महामारी के समय में सकारात्मक रहें

अपने आप पर विश्वास करें



नियमित रूप से व्यायाम करें



अपने परिवार और दोस्तों के साथ बात-चीत करते रहें



अपने दिन को व्यवस्थित करें



दूसरो को प्रेरित करें



अत्यधिक जानकारी के साथ खुद को तनावग्रस्त न करें



जरूरत पड़ने पर मनोवैज्ञानिक चिकित्सक से सलाह लें



याद रहे कि इस महामारी में हम सब एक साथ हैं



PGI Coronavirus Helpline No. 0172-2755444

09:00 AM - 05:00 PM

COVID-19 Prevention and IEC Committee, PGIMER, Chandigarh