

# Enfrentando o estresse e o isolamento

## Cuide de sua mente e corpo.

Coma refeições saudáveis e equilibradas e faça exercício de uma forma que faça você se sentir bem. Durma bastante. Evite drogas e álcool.

## Faça uma pausa.

Faça frequentes intervalos de notícias, incluindo rádio, televisão e redes sociais. Participe de outras atividades de que você gosta.

## Mantenha-se ligado aos amigos e à família.

Usar a comunicação virtual para manter contato com os entes queridos. Comunique seus sentimentos aos outros.

## Saiba quando procurar ajuda.

Se você ou um ente querido experimentar uma angústia extrema, ligue para a Proteção Nacional contra o Suicídio as 1-800-273-TALK.

Para obter mais informações:  
[cdc.gov](https://www.cdc.gov)

Estamos juntos nisto,  
Watertown.

