**Social Media (Arabic)**

|  |  |
| --- | --- |
| By staying in community, even if we are more physically separated, we can and will get through this crisis as we have gotten through so many others in the past — together. #EachMindMatters | من خلال البقاء على تواصل ، حتى لو كنا أكثر ابتعادًا جسديًا، يمكننا أن نتغلب على هذه الأزمة وسوف نتغلب عليها كما تغلبنا على العديد من الأزمات الأخرى في الماضي - معًا. |
| During times of change and uncertainty it is even more important to take care of our mind and body as best as we can. Self-care techniques like getting exercise and sunlight, connecting with others, and regular sleep can alleviate stress and improve mood in a way that is both powerful and long-lasting. #EachMindMatters | خلال أوقات التغيير و الشك ، من المهم بشكل أكبر أن نعتني بعقولنا و أجسادنا قدر الإمكان. يمكن لأساليب الرعاية الذاتية، مثل ممارسة التمارين الرياضية والتعرض لضوء الشمس والتواصل مع الآخرين والنوم المنتظم، أن يخفف من التوتر وتحسن المزاج بطريقة فعالة ويبقى أثرها لأمد طويل. |

****