**Social Media: Lao**

|  |  |
| --- | --- |
| **Social Media Posts** | **ການປະ​ກາດທາງສື່​ສັງ​ຄົມ​ອອນ​ລາຍ** |
| 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 | ໂດຍ​ການ​ພັກ​ຢູ່​ໃນ​ຊຸມ​ຊົນ, ເຖິງ​ແມ້​ວ່າ​ພວກ​ເຮົາ​ຈະ​ຢູ່​ຫ່າງ​ກັນ​ທາງ​ຮ່າງ​ກາຍ​, ພວກເຮົາສາມາດ ແລະ ຈະ​ຜ່ານ​ວິ​ກິດນີ້​ໄປ​ໄດ້​ນຳ​ກັນ​ຄື​ດັ່ງ​ທີ່​ພວກ​ເຮົ​ໄດ້ຜ່ານ​ວິ​ກິດ​ອື່ນໆ​ຫຼາຍຄັ້ງມາ​ແລ້ວໃນ​ອະ​ດີດ. #EachMindMatters |
| 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 | ມັນ​ຍິ່ງ​ມີ​ຄວາມສຳ​ຄັນຫຼາຍ​ໃນ​ການເບິ່ງ​ແຍງຮ່າງ​ກາຍ ແລະ ຈິດ​ໃຈ​ຂອງ​ພວກເຮົາໃຫ້​ໄດ້​ດີ​ທີ່​ສຸດໃນ​ລະ​ຫວ່າງ​ໄລ​ຍະ​ຂອງ​ການ​ປ່ຽນ​ແປງ ແລະ ຄວາມບໍ່​ແນ່ນອນ. ເຕັກ​ນິກ​ໃນ​ກາ​ນເບິ່ງ​ແຍງ​ດູ​ແລ​ຕົວ​ເອງ​ເຊັ່ນ: ອອກ​ກຳ​ລັງ​ກາຍ ແລະ ອອກຮັບ​ແສງ​ແດດ, ຕິດ​ຕໍ່​ກັບ​ຄົນ​ອື່ນ ແລະ ການນອນ​ຫຼັບ​ເປັນ​ປົກ​ກະ​ຕິສາ​ມາດ​ຊ່ວຍ​ບັນ​ເທົາ​ຄວາມ​ຕຶງຄຽດ ແລະ ພັດ​ທະ​ນາອາ​ລົມໃຫ້ມີທັງພະ​ລັງ​ຈິດ ແລະ ຍືນ​ຍາວ. #EachMindMatters |

****