**Social Media: Punjabi**

|  |  |
| --- | --- |
| **Social Media Posts** | **ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟਾਂ** |
| 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 | ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲੱਗ ਵੀ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੰਕਟ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੰਘਾਂਗੇ ਵੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇਕੱਠੇ ਲੰਘੇ ਹਾਂ। |
| 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 | ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹੀਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਧੁੱਪ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਨੀਂਦ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਦੋਵੇਂ ਹੈ। |

**A screenshot of text

Description automatically generated**