**Social Media Vietnamese**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | Dù phải duy trì khoảng cách vật lý hơn nữa, nhưng khi là một cộng đồng, chúng ta có thể và sẽ vượt qua cuộc khủng hoảng này như chúng ta đã cùng nhau vượt qua rất nhiều cuộc khủng hoảng khác trong quá khứ. #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 | Trong khoảng thời gian đầy biến động và hoang mang này, điều quan trọng hơn cả là chăm sóc cho tâm trí và cơ thể của chúng ta một cách tốt nhất có thể. Các kỹ thuật tự chăm sóc bản thân như tập thể dục và tắm nắng, kết nối với người khác, và ngủ đủ giấc có thể giảm bớt căng thẳng và cải thiện tâm trạng một cách mạnh mẽ và lâu dài. #EachMindMatters |

**A picture containing screenshot

Description automatically generated**