**Social Media: Khmer**

|  |  |
| --- | --- |
| **Social Media Posts** | **ការបង្ហាះសារលើបណ្តាញទំនាក់ទំនងសង្គម** |
| 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 | តាមរយៈការស្នាក់នៅក្នុងសហគមន៍ ទោះបីយើងនៅឃ្លាតកាយឆ្ងាយពីគ្នាជាងមុនក៏ដោយ ក៏យើងអាចនឹងឆ្លងផុតវិបត្ដិនេះដូចដែលយើងធ្លាប់បានឆ្លងផុតវិបត្ដិផ្សេងទៀតជាច្រើនក្នុងពេលកន្លងមកជាមួយគ្នា។ #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 | ក្នុងអំឡុងពេលដែលមានការផ្លាស់ប្តូរ និងភាពមិនប្រាកដប្រជា វារឹតតែសំខាន់ក្នុងការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយរបស់យើងឲ្យអស់ពីសមត្ថភាព។ វិធីសាស្ត្រក្នុងការថែទាំខ្លួនដូចជាការធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងហាលថ្ងៃ ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដ៏ទៃ និងការគេងទៀងទាត់អាចត់បន្ថយភាពតានតឹង និងធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ល្អប្រសើរឡើងតាមរូបភាពដែលពោរពេញដោយថាមពល និងរអង្វែង។ #EachMindMatters |

****