

心の健康を 優先しましょう。

健康的な食事を取り、積極的に体を動かしましょう。
電話やビデオ通話で連絡を取り合って、
必要であれば、援助を求めましょう。

みんなで力を合わせれば、感染拡大を防ぎ、
健康を守ることができます。

詳しくは australia.gov.au をご覧ください。

HELP
STOP THE
SPREAD
AND STAY HEALTHY

