**Social Media: Farsi**

|  |  |
| --- | --- |
| **Social Media Posts** | پست های رسانه های اجتماعی |
| 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. |  درارتباط بودن با اجتماع، حتی اگر ارتباط فزيكي وجود نداشته باشد ، می توانیم بحران را پشت سر بگذاریم، همانطور که در گذشته در بسیاری از مواقع دیگر - با هم - گذراندیم. |
| 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.  | در مواقع تغییر و عدم اطمینان مراقبت از ذهن و بدن ما خیلی مهم تر هست. تکنیک های مراقبت از خود مانند ورزش و گرفتن نور خورشید، ارتباط با دیگران و خواب منظم می تواند استرس را کاهش داده و خلق و خوی را به شکلی قدرتمند و طولانی مدت بهبود بخشد. |

