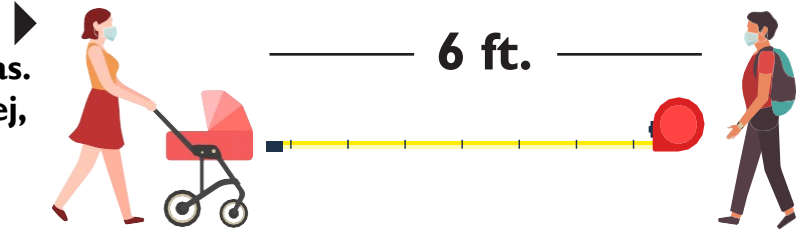


Cov nqe lus nyob kom sibnrug deb lub sijhawm tawm mus ncig ua si

Yuav tau paub 6fij zoo li cas. Muab lub ntsuas los tso rau hauv av ntsuas. Nws ntev li lub surfboard caij nram pasdej, ntev li daim yoga mat pw qoj ibce los sis ntev li cov neeg laus lub tsheb kauj vab.



Txhob mus siv tej chaw menyuam ua si los sis tej yam neeg muab kov mus kov los lawm.

Mus koj tus kheej los sis nrog cov neeg nyob nrog koj xwb. Tseem ceeb heev koj yuav tau siv ntaub nplog qhov ncauj.



Txhob mus rau tej chaw neeg coob. Yog hais tias tej chaw ua si ntauv tsis muaj kev lomzem rau koj, rov qab mus tsev los sis mus nrhiav dua lwm thaj chaw tshiab nyob ze rau ntawm koj.



Xav tau kev txhawb ntxiv kom paub txog kev mus ncig ua si kom txhob muaj tej yam ua rau koj ceeb ntshai nyob rau lub sijhawm tus kabmob COVID-19 nov, thov mus saib rau ntawm: nropa.org/Coronavirus