**Social Media (Russian)**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | Сохраняя связь с сообществом, даже несмотря на то, что сейчас мы несколько разделены в общении, мы можем пережить и переживем этот кризис, как и много других прошлых кризисов - вместе. #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 | В период перемен и неопределенности, еще более важно тщательно заботиться о своем разуме и теле. Такие элементы самопомощи, как физические упражнения и солнечный свет, общение с другими людьми и регулярный сон, помогают снять стресс, а также значительно и надолго улучшить настроение. #EachMindMatters |

A screenshot of a cell phone

Description automatically generated