

정신 건강은

자기 관리가
이기적인 것인
아님을 아는
것입니다



QR 코드를 스캔하시거나
optumwellbeing.com으로
이동하여 나를 위해 어떤 정신 건강
활동을 할 수 있을지 알아보세요.