



### Engagez-vous

Montrez votre appui à la santé mentale! Prenez un égoportrait avec une carte d'engagement et téléchargez votre photo sur la chaîne mondiale de la santé mentale dans l'application Sysco To Go.

Si vous n'avez pas accès à une imprimante, vous pouvez essayer d'écrire le message sur une feuille de papier vierge ou utiliser votre téléphone intelligent ou votre tablette pour afficher le message pendant que vous prenez votre égoportrait.

### Asuma el compromiso

¡Demuestre su apoyo hacia la salud mental positiva! Tómese una selfie con una tarjeta de compromiso y cargue su fotografía en el canal de Salud Mental Global en la aplicación Sysco To Go.

Si no tiene acceso a una impresora, puede intentar escribir el mensaje en una hoja de papel en blanco o usar su teléfono inteligente/tableta para mostrar el mensaje mientras toma su selfie.

### 立下誓言

展示您对积极心理健康的支持！用一张誓言卡 (pledge card) 来自拍，然后上传您的自拍照至 Sysco To Go 应用中的 Global Mental Health（全球心理健康）频道。

如果您无法使用打印机，您可以在拍自拍照时，尝试把信息写在一张空白纸上，或者使用您的智能手机/平板电脑来展示信息

### Engagez-vous

Afficher votre soutien envers une santé mentale positive ! Prenez un selfie avec une carte d'engagement et téléchargez votre photo sur la canal Global Mental Health via l'application Sysco to Go.

Si vous n'avez pas accès à une imprimante, vous pouvez écrire le message sur un morceau de papier vierge ou utiliser votre smartphone/tablette pour afficher le message pendant que vous prenez votre selfie.

### Comprométase

¡Demuestre su apoyo a una salud mental positiva! Hágase una selfi con una tarjeta de compromiso y cargue su fotografía en el canal Global Mental Health de la aplicación Sysco To Go.

Si no tiene acceso a una impresora, puede intentar escribir el mensaje en un trozo de papel en blanco o usar su teléfono inteligente o tableta para mostrar el mensaje mientras hace la selfi.

### Avlägg ditt löfte

Visa ditt stöd för positiv psykisk hälsa! Ta en selfie med ett löfteskort och ladda upp ditt fotografi i kanalen Global Mental Health i Sysco To Go-appen.

Om du inte har tillgång till en skrivare kan du försöka med att skriva meddelandet på ett tomt papper eller använda din smartphone/surfplatta för att visa meddelandet medan du tar din selfie.