



Đối Phó với Căng Thẳng và Sợ Hãi về COVID-19

- **Chăm sóc sức khỏe cảm xúc của bạn.**
- **Tạm dừng xem, đọc hoặc nghe các câu chuyện tin tức**, bao gồm những câu chuyện trên mạng xã hội
- **Chăm sóc cơ thể của bạn.**
 - Hít thở sâu, vươn vai, hoặc thiền định
 - Cố gắng ăn những bữa ăn cân bằng, và lành mạnh.
 - Tập thể dục đều đặn.
 - Ngủ cho đầy giấc.
 - Tránh sử dụng quá nhiều rượu và ma túy.
- **Dành thời gian để thư giãn.** Cố gắng thực hiện các hoạt động mà bạn yêu thích.
- **Hầu như kết nối với những người khác.** Trò chuyện với những người bạn tin tưởng để phó thác các mối lo ngại cũng như cảm xúc của bạn.
- **Kết nối với cộng đồng hoặc các tổ chức dựa trên đức tin của bạn.** Trong khi các biện pháp giãn cách xã hội được áp dụng, hãy cân nhắc kết nối trực tuyến, qua truyền thông xã hội, hoặc qua điện thoại hoặc thư.

Tìm sự trợ giúp ngay lập tức khi gặp khủng hoảng:

- Gọi 911
- Đường Dây Trợ Giúp Về Thảm Hoạ: 1-800-985-5990 (nhấn phím 2 cho tiếng Tây Ban Nha) hoặc gửi tin nhắn TalkWithUs cho tiếng Anh hoặc Hablanos cho tiếng Tây Ban Nha tới 66746. Những người nói tiếng Tây Ban Nha từ Puerto Rico có thể gửi tin nhắn Hablanos tới 1-787-339-2663.
- Đường Dây Cứu Sinh Ngăn Chặn Tự Sát Quốc Gia: 1-800-273-TALK (8255) cho Tiếng Anh, 1-888-628-9454 cho Tiếng Tây Ban Nha, hoặc Trò Chuyện Về Khủng Hoảng Cứu Sinh.
- Đường Dây Nóng Quốc Gia Về Bạo Lực Gia Đình: 1-800-799-7233 hoặc nhắn tin LOVEIS gửi 22522 Đường Dây Nóng Quốc Gia Về Lam Dung Trẻ Em: 1-800-4AChild (1-800-422-4453) hoặc gửi tin nhắn 1-800-422-4453
- Đường Dây Nóng Quốc Gia Về Tấn Công Tình Dục: 1-800-656-HOPE (4673) hoặc Trò chuyện trực tuyến biểu tượng bên ngoài
- Định Vị Chăm Sóc Người Cao Tuổi: 1-800-677-1116 Hướng Dẫn TTY
- Đường Dây Khủng Hoảng Của Cựu Chiến Binh: 1-800-273-TALK (8255) hoặc Trò Chuyện Về Khủng Hoảng hoặc gửi tin nhắn: 8388255

Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc điều trị chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện và sức khỏe tâm thần:

- Để kết nối với các nguồn nhân lực và y tế địa phương trong cộng đồng của chúng tôi, hãy truy cập www.helpsteps.com
- Đường Dây Trợ Giúp Quốc Gia SAMHSA biểu tượng bên ngoài: 1-800-662-HELP (4357) và TTY 1-800-487-4889
- Trang Web Định Vị Dịch Vụ Điều Trị biểu tượng bên ngoài
- Bản Đồ Tương Tác của Các Trung Tâm Y Tế Đủ Điều Kiện Liên Bang Được Chọn biểu tượng bên ngoài

