



## 코로나바이러스-19 과 정신건강

- COVID-19로 인한 사회적 혼란과 관련된 불안, 걱정 또는 두려움을 느낄 수 있습니다.
- 모든 사람은 스트레스에 다르게 반응합니다.
- 귀하 또는 사랑하는 사람이 이러한 감정의 어려움을 겪고 있다면, 다음 자료를 통해 도움을 받으실 수 있습니다.



월요일부터 금요일, 오전 8 시부 터 오후 5 시까 지

**1 (855) OC-LINKS**로 전화하거나 [www.ochealthinfo.com/oclinks](http://www.ochealthinfo.com/oclinks)를 방문하시면  
훈련 된 임상 네비게이터와 전화 상담 또는 메세지상담 할 수 있습니다.

정신적 어려움을 겪는 분들은 **NAMI Warmline** 으로 부터 비 위기 상황  
도움을 받을수 있습니다. 월요일부터 금요일은 오전 9 시부 터 오전 3 시까  
지, 토요일과 일요일은 오전 10 시부 터 오전 3 시까지 **1 (877) 910-WARM**  
또는 [www.namioic](http://www.namioic)으로 연락하시면 됩니다.

사이트를 통해 더 많은 정보를 볼수 있습니다. **함께 극복합니다.**