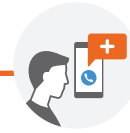




COVID-19 và Sức Khỏe Tâm Thần

- Bạn có thể cảm thấy hoảng sợ, lo lắng hoặc bất an liên quan đến sự gián đoạn xã hội do COVID-19 gây ra.
- Mọi người có phản ứng khác nhau với các tình huống căng thẳng.
- Nếu bạn hoặc người thân đang trải nghiệm những cảm giác này, bạn có thể liên lạc với các đường dây sau để được hỗ trợ.



Bạn có thể gọi **1 (855) OC-LINKS** hoặc truy cập **www.ochealthinfo.com/oclinks** từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều để nói chuyện hoặc trò chuyện với một chuyên viên tâm lý được đào tạo.

Đường dây ấm **NAMI** cũng được dùng để giúp đỡ những trường hợp không khủng hoảng cho bất kỳ ai đang đối phó với các vấn đề sức khỏe tâm thần Thứ Hai đến Thứ Sáu từ 9 giờ sáng đến 3 giờ sáng và Thứ Bảy đến Chủ Nhật từ 10 giờ sáng đến 3 giờ sáng ở số **1 (877) 910-WARM** hoặc **www.namio.org**.

Ngoài ra còn có nhiều thông tin khác có sẵn trên trang web của chúng tôi.
Chúng ta sẽ vượt qua điều này.