



Fè fas ak Estrès ak Laperèz nan COVID-19

- **Pran swen sante emosyonèl ou.**
- **Pran repo nan gade, li, oswa koute istwa nouèl,** ki enkli sa yo sou rezo sosyal.
- **Pran swen kò ou.**
 - Respire a fon, detire, oswa medite
 - Eseye manje repa ki bon pou lasante, ki byen balanse..
 - Fè Egzèsis regilyèman.
 - Byen dòmil.
 - Evite itilizasyon twòp alkòl ak dwòg.
- Kreye tan pou detann ou. Eseye fè kèk lòt aktivite ou renmen.
- Konekte vityèlman ak lòt moun. Pale ak moun ou fè konfyans konsènan enkyetid ou yo ak kijan ou santi W.
- **Konekte ak kominote w la oswa òganizasyon relijyez yo.** Pandan ke mezi distans sosyal yo an plas, konsidere konekte sou entènèt, atravè rezo sosyal, oswa nan telefòn oswa lapòs.

Jwenn èd imedyat nan yon kriz:

- Rele 911
- Liy Asistans nan Katastwòf: 1-800-985-5990 (peze 2 pou panyòl, oswa voye tèks mesaj TalkWithUs pou angle oswa Hablanos pou panyòl nan 66746. Moun ki pale Panyòl ki soti Pòtoriko ka voye tèks mesaj Hablanos nan 1-787-339-2663.
- Liy Nasyonal pou Prevansyon Suisid: 1-800-273-TALK (8255) pou angle, 1-888-628-9454 pou panyòl, oswa Liy Diskisyon sou Kriz.
- Liy Dirèk Nasyonal kont Vyolans Domestik: 1-800-799-7233 oswa voye tèks mesaj
- LOVEIS nan 22522 Liy Dirèk Nasyonal pou Abi kont Timoun: 1-800-4AChild (1-800-422-4453) oswa voye tèks mesaj nan 1-800-422-4453
- Asistans Telefonik Nasyonal pou Agresyon Seksyèl: 1-800-656-HOPE (4673) oswa Diskisyon an liy Imaj ekstèn
- Lokalizatè Swen Granmoun: 1-800-677-1116 Enstriksyon pou TTI
- Liy Kriz pou Veteran: 1-800-273-TALK (8255) oswa Diskisyon sou Kriz oswa tèks 8388255

Jwenn yon founisè swen sante oswa tretman pou twoub nan itilizasyon sibstans ak sante mantal:

- Pou konekte ak resous lokal sante ak imen nan kominote nou an, vizite www.helpsteps.com
- Liy Sekou Nasyonal SAMHSA imaj ekstèn: 1-800-662-HELP (4357) ak TTY 1-800-487-4889
- Sit Wèb Sèvis Tretman Lokalizatè imaj ekstèn
- Kat Entèaktif Sant Sante yo ki Kalifye Federalman imaj ekstèn

