

COVID-19 (Vi-rút Corona)

Xây dựng các kỹ năng đối phó trong những lúc căng thẳng

Tạo các mối liên kết, lớn hoặc nhỏ
Giữ liên lạc qua các cuộc gọi điện thoại, email, và trò chuyện trực tuyến.



Thăm dò mục đích của quý vị
Tìm kiếm một vài phút để tự chăm sóc và làm một việc gì đó có ý nghĩa đối với quý vị.



Tập trung vào những việc trong tầm kiểm soát của quý vị
Đây là những lúc khác thường, và không sao khi mọi việc không bình thường.



Tập trung vào hy vọng
Hãy nhớ, chúng tôi sẽ hoàn thành việc này.



Nếu quý vị hoặc một người thân yêu đang khủng hoảng, hãy gọi 866-4-CRISIS

Chia sẻ thông tin chính xác

coronavirus.wa.gov