

# COVID-19

# የአእምሮ ጤና ድጋፍ



ጥሩ ስሜት አለመሰማት ችግር የለውም። በ COVID-19 ጊዜ ሊያዝኑ፣ ሊጨነቁ፣ ሊፈሩ፣ ሊደናገሩ ወይም ሊቆጡ ይችላሉ። የተለመደና ብዙ ሰዎች ድንገተኛ የህይወት ለውጦች ወይም ከባድ ጊዜዎች ሲያጋጥማቸው የሚሰማቸው ነው።

## ምን ማድረግ ይችላሉ



**እንደተገናኙ ይቆዩ።** ከግደኛዎ የአንላይን ጌም ይጫወቱ፤ ወይም ለጎረቤትዎ ይደውሉ፤ ወይም ከቤተሰብ ጋር የቪዲዮ ስልክ ይኑርዎ።



**ራስዎን ይንከባከቡ።** በቂ እንቅልፍ ያግኙ፤ በደንብ እንቅስቃሴ ይስሩ እና በደንብ ይብሉ።



**አዲስ ነገር ይማሩ።** አዲስ የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያ ይሞክሩ ወይም የአንላይን ኮርስ ይውሰዱ።



**የሆነን ሰው ይርዱ።** ለሌላ ሰው ጥሩ ነገር ማድረግ ደስ ሊል ይችላል።



**እርዳታ ያግኙ።** የሚያምኑትን ሰው ያዋሩ ወይም የባለሙያ ድጋፍ ያግኙ።

## ለእርዳታ 211 ላይ ይደውሉ

እርዳታ ከፈለጉ 211 ላይ በመደወል ህጻናትና ወጣቶች፣ ትልቆች፣ እና በዘር የተለዩ፣ ነባሮች፣ ጥቁርና የLGBTQ2S ማህበረሰቦችን ጨምሮ የነጻ የአእምሮ ጤና ድጋፍ ጋር ይገናኛሉ።

2-1-1 ላይ ይደውሉ (24 ሰዓት በቀን፣ ሰባት ቀናት በሰዓት)

TTY: 1-888-340-1001 | ጽሁፍ 21166 (ከሰኞ እስከ አርብ፣ ከ 7 a.m. እስከ 9 p.m.)