

# COVID-19

# ናይ ስነ ኣእምሮ ጥዕና ሓገዝ



ይሓን ናይ ምኅን ስምዒት ዘይምስማዕ ጸገም የብሉን። ኣብዚ ናይ COVID-19 ግዜ ክትሓገዙ፣ ክትጭነቑ፣ ክትፈርሑ፣ ክትደናገሩ ወይ ክትናደዱ ትኽእሉ። እዚ ንቡር እዩ ብዙሓት ሰባት ድማ ከምዚ ዓይነት ሃንደበታዊ ናይ ህይወት ለውጢ ከጋጥሞም ከሉ ከምዚ ይስመዖም።

## ክትገብርዎ ትኽእሉ ነገር



**ተራኺብኩም ጽንሑ።** ምስ መሓዘኹም ኣንላይን ጌም ተጻውቱ፣ ንጎረብቲኹም ደውሉ፣ ወይ ምስ ቤተ ሰብኩም ብቪድዮ ኮል ተደዋወሉ።



**ዓርስኹም ሓብሕቡ።** እኹል ድቃስ ርኽቡ፣ ተንቀሳቕሱን ብኣግባቡ ብልዑን።



**ሓድሽ ነገር ተመሃሩ።** ሓድሽ ዘዘናግዕ ነገር ፈትኑ ወይ ናይ ኣንላይን ኮርስ ውሰዱ።



**ንካልእ ሰብ ሓግዙ።** ንካልእ ሰብ ጽቡቕ ነገር ምግባር ጽቡቕ ስምዒት ክፈጥር ይኽእል።



**ሓገዝ ርኽቡ።** ንትኣምንዎ ሰብ ኣዛርቡ ወይ ናይ ሰብ ሞያ ሓገዝ ርኽቡ።

## ሓገዝ ንምርካብ ን 211 ኣዘራርቡ

ሓገዝ እንተድለኩም፣ ምስ ናይ ስነ ኣእምሮ ጥዕና ንምርካብ ን 211 ኣዛርቡ፣ ንናይ ቆልዑን መናእሰይን፣ ዓበይቲን፣ ተወለድቲ፣ ጸለምቲን LGBTQ2S ማሕበረ ሰባትን እውን ዘካትት እዩ።

ናብ 2-1-1 ደውሉ (24 ሰዓታት ኣብ መዓልቲ፣ ኣብ ሰሙን ሸውዓተ መዓልቲ)

TTY: 1-888-340-1001 | ጽሑፍ 21166 (ካብ ሶኒ ክሳብ ዓርቢ፣ 7 a.m. ክሳብ 9 p.m.)