

## COVID-19 (коронавирус)

# Оставаться дома совсем не означает чувствовать себя одиноким

**Общайтесь с семьей и друзьями**  
по телефону, электронной почте и в видеочатах.



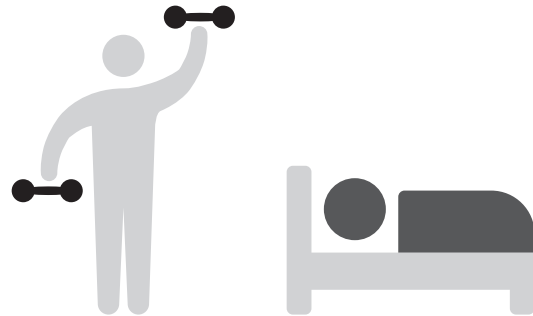
**Отвлекайтесь**  
от просмотра, чтения и слушания новостей, не находите длительное время в соцсетях.



**Выходите на улицу.**  
Попробуйте заняться садоводством, совершайте прогулки на природе или слушайте аудиокниги.



**Заботьтесь о своем теле.**  
Перейдите на здоровое питание, делайте зарядку, высыпайтесь, не употребляйте алкоголь и наркотики.



**Если вам нужна психологическая поддержка или вы переживаете эмоциональный кризис, звоните в службу Crisis Connections по номеру 866-427-4747. Доступны услуги перевода по телефону.**

**Делитесь фактами**

**[coronavirus.wa.gov](https://coronavirus.wa.gov)**