

COVID-19 (коронавирус)

Остаться 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 проводите длительное время в соцсетях.



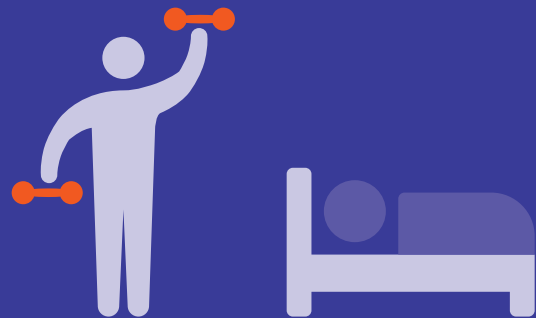
Выходите на улицу.

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