

## COVID-19 (Vi-rút Corona)

# Ở nhà không có nghĩa là đơn độc

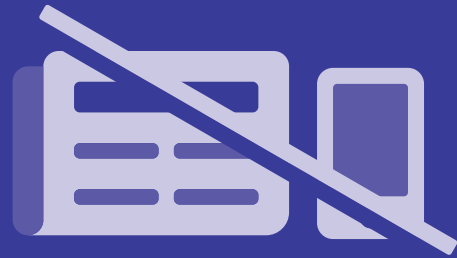
### Hãy giữ liên lạc với gia đình và bạn

bè qua các cuộc gọi điện thoại, video và email.



### Nghỉ ngơi

và xem, đọc hay nghe tin tức và mạng xã hội.



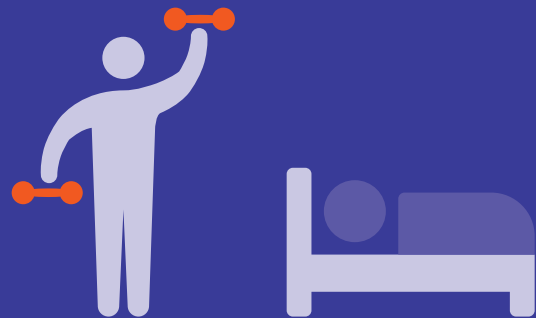
### Ra ngoài trời.

Thử làm vườn, đi dạo ngoài trời hay lắng nghe một cuốn sách âm thanh.



### Chăm sóc bản thân.

Cố gắng ăn uống lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, ngủ đủ giấc và tránh đồ uống có cồn cũng như chất gây nghiện.



Nếu quý vị cần được hỗ trợ về mặt cảm xúc hay gặp khủng hoảng, hãy gọi đến Crisis Connections, 866-427-4747. Có sẵn các dịch vụ thông dịch qua điện thoại.

Chia sẻ thông tin chính xác

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