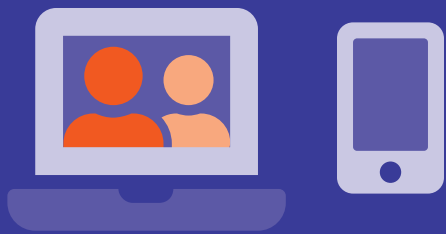


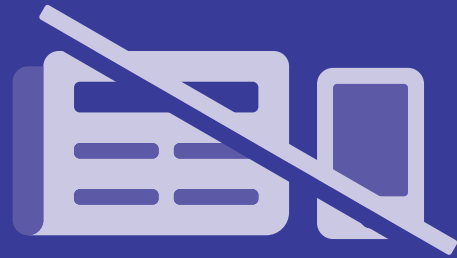
COVID-19 (Vi-rút Corona)

待在家里并不一定意味着孤独

您可以通过电话、视频聊天和电子邮件与家人和朋友保持联络。



休息一下，看一看、读一读或听一听新闻和社交媒体。



出去走走。

试着做一些园艺、漫步自然或听有声书。



照顾好您的身体。

尽量健康饮食、经常锻炼、获得足够的睡眠，同时远离酒精和毒品。



若您需要情感支持或正在经受危机，请致电
Crisis Connections（危机联系）：866-427-4747。
电话热线提供口译服务。

只讲事实

coronavirus.wa.gov