# COVID-19 (冠状病毒)

# 在紧张时期培养应对技能

## 建立联系, 无论大小

通过电话、电子邮件和在线聊天保持联 系。



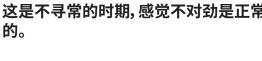


#### 探索您的目标

找几分钟时间照顾好自己,做一些对您有 意义的事情。



### **专注于您能控制的事情** 这是不寻常的时期,感觉不对劲是正常





# 关注希望

请记住,我们一定会挺过去。





如果您或您爱的人遇到危机,请致电 866-4-CRISIS

只讲事实

coronavirus.wa.gov