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, 感觉不对劲是正常的。

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