

COVID-19 (冠状病毒)

# 这是正常的

感到紧张、害怕或焦虑



## 这是对的

扩大交友圈



## 这是对的

求助



## 您不是一个人在战斗

登陆[coronavirus.wa.gov](https://coronavirus.wa.gov)寻求帮助



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