



COVID-19 和心理健康

- 您可能會因為 2019 年冠狀病毒 (coronavirus disease 2019, COVID-19) 造成的社會混亂而感到焦慮、擔憂或恐懼。
- 每個人對壓力的反應都不同。
- 如果您或您愛的人正在經歷這些感受,您可以向以下資源尋求支援。



您可以撥打 **1(855) OC-LINKS** 或造訪 www.ocalhealthinfo.com/oclinks 與受過訓練的臨床引導員溝通或聊天,服務時間為週一至週五上午 8 點至下午 5 點。

NAMI Warmline 也可以為出現心理健康問題的任何人提供非危機支援,服務時間為週一至週五上午 9 點至下午 3 點和週六至週日上午 10 點至下午 3 點,電話:**1(877) 910-WARM**,網站:www.namio.org。

我們的網站上也有很多非常實用的資訊。 **我們一定會成功度過這一時期。**