

COVID-19 and Mental Health

- اختلال در زندگی اجتماعی بدلیل COVID-19 ممکن است شما را دچار نگرانی و تشویشو ترس سازد.
- افراد به شرایط دشوار عکسالعملهای مختلفی دارند.
- اگر شما ویا عزیزان شما چنین احساساتی دارند شما میتوانید از



دو شنبه تا جمعه از 8 صبح تا 5 بعد از ظهر میتوانید با تلفن و یا چت با منابع زیر تماس بگیرید:
1 (855) OC-LINKS www.ochealthinfo.com/oclinks

NAMI Warmline از ساعت 9 صبح تا 3 بامداد برای حمایت غیر اضطراری برای افرادی که دچا روانی هستند در دسترس است. شنبه ها و یک شنبه ها از 10 صبح تا 3 بامداد:
1 (877) 910-WARM or www.namio.org.

تار نمای ما نیز حاوی اطلاعات مفیدی است. **این نیز بگذرد**

