

**COVID-19** (Coronavirus)

# Está bien

Sentirse estrés, ansiedad o angustia



## Está bien

Comunicarse



## Está bien

Pedir ayuda



## No está solo en esto

Puede encontrar ayuda en [coronavirus.wa.gov](https://www.coronavirus.wa.gov)



Si usted o un ser querido enfrentan una crisis, llame al **866-4-CRISIS**

**Difunda la información**

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