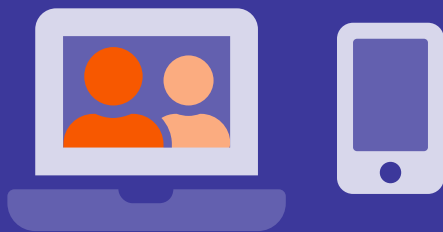


**COVID-19** (Vi-rút Corona)

# Xây dựng các kỹ năng đối phó trong những lúc căng thẳng

## Tạo các mối liên kết, lớn hoặc nhỏ

Giữ liên lạc qua các cuộc gọi điện thoại, email, và trò chuyện trực tuyến.



## Thăm dò mục đích của quý vị

Tìm kiếm một vài phút để tự chăm sóc và làm một việc gì đó có ý nghĩa đối với quý vị.



## Tập trung vào những việc trong tầm kiểm soát của quý vị

Đây là những lúc khác thường, và không sao khi mọi việc không bình thường.



## Tập trung vào hy vọng

Hãy nhớ, chúng tôi sẽ hoàn thành việc này.



Nếu quý vị hoặc một người thân yêu đang khủng hoảng, hãy gọi **866-4-CRISIS**

Chia sẻ thông tin chính xác

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