应对新冠肺炎带来的压力和恐惧

- **照顾好自己的情绪。**
- **减少观看、阅读或收听新闻报道**（包括社交媒体）**的频率和时间。**
- **照顾好自己的身体。**
  - 深呼吸、伸展身体，或者冥想。
  - 多吃健康均衡的膳食。
  - 定期运动。
  - 保持充足的睡眠。
  - 避免酗酒和吸毒。
- **花些时间放松一下。**尝试做一些您喜欢的其他活动。
- **通过虚拟方式与他人保持联系。**与您信任的人谈谈您的担忧和感受。
- **与您所在的社区组织或宗教组织保持联系。**在采取措施保持社交距离的同时，请考虑通过社交媒体、电话或邮件进行线上联系。

在危急时获取立即救援：

- 拨打 911
- 灾难遇险求助热线：1-800-985-5990（西班牙语请按 2），或者发送短信“TalkWithUs”（英语）或“Hablanos”（西班牙语）至 66746。来自波多黎各的西班牙语用户可以发送短信“Hablanos”至 1-787-339-2663。
- 全国预防自杀生命热线：1-800-273-TALK (8255)（英语）、1-888-628-9454（西班牙语）或危机求救聊天。
- 全国家暴求助热线；1-800-799-7233 或发送短信“LOVEIS”至 22522 全国虐童求助热线：1-800-4AChild (1-800-422-4453) 或发送短信至 1-800-422-4453
- 全国性侵犯求助热线：1-800-656-HOPE (4673) 或在线聊天外部图标
- 老年人护理定位工具：1-800-677-1116 文字电话使用说明
- 退伍军人危机专线：1-800-273-TALK (8255) 或危机聊天或发送短信：8388255

寻找医疗服务提供者或治疗方法来救治药物滥用失常并维护心理健康：

- 如需获得我们社区的本地卫生资源和人力资源，请访问 www.helpsteps.com
- 药物滥用和心理健康服务管理局全国求助热线外部图标：1-800-662-HELP (4357) 和文字电话 1-800-487-4889
- 治疗服务定位工具网站外部图标
- 精选联邦合格医疗中心的互动地图外部图标