



## Lida ku Stress y Medu di COVID-19

- **Kuida di bu saúdi emosional.**
- **Fazi paugas pa assisti, le ou obi notísiyas,** inkluidu kes na redis sosiais.
- **Toma kontu di bu korpu.**
  - Respira fundu, fazi alongamentu ou medita.
  - Tenta kumi refeisos saudáveis y bem ekilibradus.
  - Izersita Regularmenti.
  - Durmi bastanti.
  - Ivita uzu excesivu di alkol y droga.
- **Rizerva um tempu pa rilaxa.** Tenta fazi otus atividadis ki bu gusta.
- **Koneta virtualmenti ku otus pisoas.** Papia ku pisoas ki bu ta kunfia sobri bus preokupasons y modi ki bu sta xinti.
- **Koneta ku bu komunidadadi ou organizason religioza.** Enkuantu medidas di distansiamentu sosial stiver em vigor, konsidera koneta online, pa meiu di mídia sosial ou pa telefoni ou koreiu.

### Obtem ajuda imediatu na krizi:

- Txoma 911
- Linha di Ajuda pa Sokoru em Kazu di Dizasri: 1-800-985-5990 (presiona 2 pa Spanhol), ou text TalkWithUs pa Ingles ou Hablanos pa Spanhol pa 66746. Falantis di Spanhol di Puerto Rico podi text Hablanos pa 1-787-339-2663.
- LinhaVida Nasional di Prevenson di Suisidiu: 1-800-273-TALK (8255) pa Ingles, 1-888-628-9454 pa Spanhol, ou Lifeline Crisis Chat.
- Linha Diretu Nasional di Violência Doméstika: 1-800-799-7233 ou text LOVEIS pa 22522
- Linha Diretu Nasional di Abuzu Infantil: 1-800-4AChild (1-800-422-4453) o text 1-800-422-4453
- Linha Diretu Nacional di Asaltu Sexual: 1-800-656-HOPE (4673) ou Online Chat external icon
- The Eldercare Locator: 1-800-677-1116 TTY Instructions
- Linha Crizi Veteranus: 1-800-273-TALK (8255) ou Crisis Chat ou text: 8388255

### Enkontra um profesional di saúdi ou tratamentu pa transtornu di uzu di substâncias y saúdi mental:

- Para koneta à saúdi lokal y rekursus humanus na nos komunidadadi, visiat [www.helpsteps.com](http://www.helpsteps.com)
- SAMHSA's National Helpline external icon: 1-800-662-HELP (4357) and TTY 1-800-487-4889
- Treatment Services Locator Website external icon
- Interactive Map of Selected Federally Qualified Health Centers external icon

