



COVID-19 y Salud Mental

- Es posible que sienta ansiedad, preocupación o miedo relacionados con la interrupción social causada por COVID-19.
- Todos reaccionan de manera diferente a situaciones estresantes.
- Si usted o un ser querido experimentan estos sentimientos, puede comunicarse con los siguientes recursos para obtener ayuda.



Puede llamar a **1 (855) OC-LINKS** o visitar www.ohealthinfo.com/oclinks
De Lunes a Viernes de 8 a.m. a 5 p.m. para hablar o chatear con un navegador clínico capacitado.

NAMI Warmline también está aquí para proporcionar ayuda no relacionada con la crisis a cualquier persona que tenga problemas de salud mental de 9 a.m. a 3 a.m. de Lunes a Viernes y de 10 a.m. a 3 a.m. de Sábado a domingo a **1(877) 910-WARM** o www.namio.org.

También hay gran información disponible en nuestro sitio web. **Vamos a superar esto.**