

هل أصبحت العطلات صعبة عليك؟

لو أصبح الاستمتاع بالعطلات صعبًا عليك، فأنت لست وحدك. فيما يلي بعض طرق دعم صحتك العقلية والنفسية.



اطلب المساعدة
إذا احتجت
إليها.



اهتم
بنفسك.



اعترف بمشاعرك
واحترمها.



ضع توقعات
وحدود واقعية.



افعل الأفضل لك
ولأسرتك.

safestrongoregon.org **SAFE + STRONG**

linesforlife.org **LINES FOR LIFE**

Oregon
Health
Authority

إمكانية الوصول إلى المستند: بإمكان هيئة الصحة بولاية أوريغون أن توفر معلومات بصيغ بديلة كالترجمات أو الطباعة بالأحرف الكبيرة أو طريقة برايل للأفراد ذوي الإعاقات أو الأفراد الناطقين بلغة أخرى غير الإنجليزية. اتصل بوحدة اتصالات كوفيد-19 على الرقم 673-2411-1-971، الهاتف النصي (TTY) على الرقم 711 أو COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.

OHA3947(11/24/2021) ARABIC

