

Bạn có thấy những ngày nghỉ lễ với bạn không?

Nếu bạn cảm thấy khó khăn để tận hưởng những ngày nghỉ, bạn không hề đơn độc. Dưới đây là một số cách để hỗ trợ sức khỏe tinh thần và cảm xúc của bạn.



Hãy làm những gì tốt nhất cho bản thân và gia đình bạn.



Đặt ra những kỳ vọng và ranh giới thực tế.



Nhận thức và tôn trọng cảm xúc của bạn.



Thực hành tự chăm sóc bản thân.



Liên hệ nếu bạn cần trợ giúp.

ĐƯỜNG DÂY CHO CUỘC SỐNG linesforlife.org | safestrongoregon.org

AN TOÀN + MẠNH KHỎE

Oregon
Health
Authority

Khả năng tiếp cận tài liệu: Đối với các cá nhân bị khuyết tật hoặc các cá nhân không nói được tiếng Anh, OHA có thể cung cấp thông tin theo các định dạng khác, chẳng hạn như ở bản dịch, in chữ lớn hay chữ nổi. Liên hệ với Đơn vị truyền thông về COVID-19 theo số 1-971-673-2411, 711 TTY hoặc COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.

OHA 3947 (11/24/2021) VIETNAMESE