**Introduction Email (Vietnamese)**

Các Đồng Nghiệp và Bạn Bè Thân Mến,

Sự kết nối giữa người với người là một yếu tố quan trọng nhất trong việc duy trì sức khỏe tinh thần tốt. Nhưng làm thế nào để chúng ta có thể duy trì kết nối trong khi vẫn tuân theo hướng dẫn y tế để hạn chế việc tiếp xúc với những người khác?

Cộng đồng không chỉ đơn giản là gần nhau, trước tiên, đó là một tư duy về việc chúng ta coi ai là “người của mình”. Thể hiện quan tâm một cách an toàn cho mọi người trong cộng đồng, đặc biệt là cho những người dễ bị tổn thương hơn do tuổi tác hoặc sức khỏe của họ, thông qua hội nghị truyền hình, gọi điện thoại, truyền thông xã hội, nhắn tin, hoặc thậm chí là gửi thư qua bưu điện. Chỉ cần một hành động đơn giản như liên hệ và nói rằng bạn đang nghĩ về ai đó có thể giúp giảm bớt căng thẳng cho họ, cũng như của chính bản thân bạn.

Dù phải duy trì khoảng cách vật lý hơn nữa, nhưng khi là một cộng đồng, chúng ta có thể và sẽ vượt qua cuộc khủng hoảng này như chúng ta đã cùng nhau vượt qua rất nhiều cuộc khủng hoảng khác trong quá khứ.

Nếu bây giờ bạn đang cảm thấy lo lắng, cáu kỉnh hoặc tâm trạng không tốt, hãy biết rằng không chỉ có một mình bạn. Bạn luôn có sự hỗ trợ và giúp đỡ. Nói chuyện với người bạn tin tưởng, hoặc thử liên hệ với một người được đào tạo hoặc nhân viên tư vấn khủng hoảng tại Đường Dây Lo Âu Trong Thảm Họa của SAMHSA (24/7) theo số 1-800-985-5990 (có sẵn dịch vụ thông dịch và Đường Dây hoạt động 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần).

Trong khoảng thời gian đầy biến động và hoang mang này, điều quan trọng hơn cả là chăm sóc cho tâm trí và cơ thể của chúng ta một cách tốt nhất có thể. Các kỹ thuật tự chăm sóc bản thân như tập thể dục và tắm nắng, kết nối với người khác, và ngủ đủ giấc có thể giảm bớt căng thẳng và cải thiện tâm trạng một cách mạnh mẽ và lâu dài. Tham khảo các nguồn tài liệu và lời khuyên trong thông tin qua hình ảnh này để biết thêm các ý tưởng.

**Introduction Email in English**

Dear Colleagues and Friends,

Human connection is one of the most critical components for maintaining good mental health. But how can we stay connected while still following medical guidance to limit our exposure to others?

Community isn’t just about proximity, it’s first and foremost a mindset about who we consider to be “our own.” Show up safely for people in your community, especially those who may be more vulnerable because of age or health, through video conferencing, phone calls, social media, text messages, or even perhaps mailing them a letter. The simple act of reaching out and saying you’re thinking of someone can help alleviate stress in them, as well as yourself.

By staying in community, even if we are more physically separated, we can and will get through this crisis as we have gotten through so many others in the past — together.

If you are experiencing feelings of worry, irritability, or low mood right now, please know that you are not alone. Help and support is available. Talk to people you trust, or try reaching out to a trained peer or crisis counselor at SAMHSA’s Disaster Distress Line (24/7) 1-800-985-5990 (interpretation services are available and the Line is open 24 hours a day, 7 days a week).

During times of change and uncertainty it is even more important to take care of our mind and body as best as we can. Self-care techniques like getting exercise and sunlight, connecting with others, and regular sleep can alleviate stress and improve mood in a way that is both powerful and long-lasting. Check out the resources and tips in this infographic for ideas.