**Introduction Email: Farsi**

همکاران و دوستان عزیز،ارتباط انسانی یکی از مهمترین مؤلفه های حفظ سلامت روانی است. اما چگونه می توانیم در حالی که هنوز راهنمایی های پزشکی را دنبال می کنیم در ارتباط باشیم تا در معرض دید دیگران قرار بگیریم؟

جامعه فقط درمورد نزدیکی نیست، اولین و مهمترین ذهنیت این است که ما فکر می کنیم "خود ما" کی هستیم. از طریق کنفرانس های ویدئویی، تماس تلفنی، رسانه های اجتماعی، پیام های متنی یا حتی ارسال نامه برای آنها برای افراد جامعه خود، با خیال راحت از افرادی که به دلیل سن یا سلامتی آسیب پذیرتر هستند، استفاده کنید. عمل ساده برای دستیابی و گفتن اینکه در مورد کسی فکر می کنید می تواند به کاهش استرس در آنها و همچنین خودتان کمک کند.

با ماندن در اجتماع، حتی اگر از نظر جسمی از هم جداتر باشیم، می توانیم بحران را پشت سر بگذاریم، همانطور که در گذشته در بسیاری از مواقع دیگر - با هم

‎اگر هم اکنون احساس نگرانی، تحریک پذیری یا احساس ناخوشي ميكنيد ، لطفاً بدانید که تنها نیستید. راهنما و پشتیبانی در دسترس است. با افرادی که به آنها اعتماد دارید، صحبت کنید یا سعی کنید با یک فرد همکار یا مشاور مواقع بحرانی در شماره مقابله با بحران SAMHSA (24/7) 1-800-985-5990 تماس بگیرید (خدمات ترجمه در دسترس است و اين شماره بصورت 24 ساعته، 7 روز در هفته باز است).

در مواقع تغییر و عدم اطمینان مراقبت از ذهن و بدن ما خیلی مهم تر هست. تکنیک های مراقبت از خود مانند ورزش و گرفتن نور خورشید، ارتباط با دیگران و خواب منظم می تواند استرس را کاهش داده و خلق و خوی را به شکلی قدرتمند و طولانی مدت بهبود بخشد. منابع و نکات موجود در این اینفوگرافیک را برای ایده ها بررسی کنید.

**Introduction Email Language 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.