**Introduction Email: Korean**

여러분,

정신 건강을 위해 가장 중요한 요소 중 하나는 인간관계입니다. 그런데 타인과의 접촉을 제한하라는 의료계 권고사항을 따르면서 어떻게 관계를 유지할 수 있을까요?

지역사회는 단지 물리적인 거리만을 뜻하는 것은 아닙니다. 바로 ‘우리’를 가장 중요시 여기는 사고방식입니다. 당신의 지역사회 일원들, 특히 노약자 등 취약 계층에게 전화나 화상통화, 소셜미디어, 문자 메시지, 혹은 편지를 통해 안부를 전하세요. 이 간단한 연락이 그들 뿐만 아니라 여러분의 스트레스도 줄여줄 수 있습니다.

우리가 서로 떨어져 있더라도 지역사회 와 함께 한다면 과거의 여러 어려움을 극복했던 것 처럼 이번 위기 역시 함께 이겨낼 수 있습니다.

불안감, 우울증, 신경과민 등의 감정을 느끼신다면 당신 혼자만 경험하는 것이 아니라는 점을 기억하세요. 언제나 도움을 받을 수 있습니다. 믿을 수 있는 상대에게 털어놓거나 SAMHSA의 재난 고충 24시간 핫라인(1-800-985-5990번)에 전화해 전문 카운슬러와 상담하세요. (통역이 제공되고 주 7일, 24시간 운영됩니다.)

변화가 많고 불확실한 기간에는 최대한 우리의 몸과 마음을 돌보는 것이 특히 중요합니다. 햇빛을 받으며 운동을 하고 사람들과 연락을 주고받으며 규칙적인 수면을 취하는 것이 스트레스를 줄여주고 기분을 좋게 해줍니다. 이 인포그래픽에 나오는 정보와 도움말을 참고하세요.

**Introduction Email: 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.