**Introduction Email: Lao**

ເພື່ອນຮ່ວມງານ ແລະ ໝູ່​ເພື່ອນທີ່​ຮັກ​ແພງ,

ການ​ຕິດ​ຕໍ່​ຂອງ​ມະ​ນຸດ​ແມ່ນ​ໜຶ່ງ​ໃນ​ອົງ​ປະ​ກອບທີ່​ສຳ​ຄັນທີ່​ສຸດ​ສຳ​ລັບ​ການ​ຮັກ​ສາ​ສຸ​ຂະ​ພາບ​ຈິດ​ທີ່​ດີ. ແຕ່​ພວກ​ເຮົາ​ຈະ​ສາ​ມາດ​ຕິດ​ຕໍ່​ກັນ​ດ້ວຍ​ວິ​ທີ​ໃດ​ໃນ​ຂະ​ນະ​ທີ່​ຍັງຕ້ອງປະ​ຕິ​ບັດ​ຕາມ​ຄຳ​ແນະ​ນຳ​ທາງ​ການ​ແພດ​ເພື່ອ​ຈຳ​ກັດ​ການ​ແຜ່​ເຊື້ອຂອງ​ເຮົາ​ໃຫ້​ຜູ້​ອື່​ນ?

ຊຸມ​ຊົນ​ບໍ່​ແມ່ນ​ພຽງ​ແຕ່ກ່ຽວກັບຄວາມໃກ້ຊິດ, ມັນແມ່ນແນວຄິດທຳອິດ ແລະ ສຳຄັນທີ່ສຸດກ່ຽວກັບຜູ້ທີ່ພວກເຮົາຖືວ່າເປັນ "ຕົວຂອງພວກເຮົາ.” ປະ​ກົດ​ຕົວ​ຢ່າງ​ປອດ​ໄພ​ເພື່ອ​ຄົນ​ໃນ​ຊຸມ​ຊົນ​ຂອງ​ທ່ານ​ໂດຍ​ການ​ປະ​ຊຸມ​ທາງວິ​ດີ​ໂອ, ການ​ໂທ​ລະ​ສັບ, ສື່​ສັງ​ຄົມ​ອອນ​ລາຍ, ຂໍ້​ຄວາມ ຫຼື ບາງ​ທີ​ແມ່ນ​ການ​ສົ່ງ​ຈົດ​ໝາຍໃຫ້​ພວກ​ເຂົາທາງ​ໄປ​ສະ​ນີ, ໂດຍ​ສະ​ເພາະ​ແມ່ນ​ກຸ່ມ​ຄົນ​ທີ່​ອາດ​ຈະ​ເຈັບ​ປ່ວຍ​ໄດ້​ງ່າຍ​ເນື່ອງ​ຈາກ​ອາ​ຍຸ ຫຼື ສຸ​ຂະ​ພາບ. ການ​ກະ​ທຳທີ່​ງ່າຍ​ໆ​ຂອງ​ການ​ຕິດ​ຕໍ່​ຫາ ແລະ ເວົ້າ​ວ່າ​ທ່ານ​ກຳ​ລັງ​ຄິດ​ຮອດ​ໃຜ​ບາງ​ຄົນ​ສາ​ມາດ​ຊ່ວຍຫຼຸດ​ຜ່ອນ​ຄວາມ​ຕຶງ​ຄຽດ​ໃນ​ພວກ​ເຂົາ​ເຊັ່ນ​ດ​ຽວ​ກັນ​ກັບ​ຕົວ​ທ່ານ​ເອງ.

ໂດຍ​ການ​ພັກ​ຢູ່​ໃນ​ຊຸມ​ຊົນ, ເຖິງ​ແມ້​ວ່າ​ພວກ​ເຮົາ​ຈະ​ຢູ່​ຫ່າງ​ກັນ​ທາງ​ຮ່າງ​ກາຍ​ຫຼາຍ​ຂຶນ, ພວກເຮົາສາມາດ ແລະ ຈະ​ຜ່ານ​ວິ​ກິດນີ້​ໄປ​ໄດ້​ນຳ​ກັນ​ຄື​ດັ່ງ​ທີ່​ພວກ​ເຮົາ​ໄດ້​ຜ່ານ​ວິ​ກິດ​ອື່ນໆ​ມາ​ແລ້ວໃນ​ອະ​ດີດ.

ຖ້າ​ຫາກ​ທ່ານ​ກຳ​ລັງ​ປະ​ສົບກັບ​ຄວາມ​ຮູ້​ສຶກ​ກັງ​ວົນ​ໃຈ, ຫງຸດ​ຫງິດ ແລະ ອາ​ລົມ​ບໍ່​ດີໃນ​ຕອນນີ້, ໃຫ້​ຮູ້​ວ່າ​ທ່ານ​ບໍ່ໄດ້ຢູ່ຄົນດຽວ. ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການສະໜັບສະໜູນແມ່ນມີໃຫ້. ລົມ​ກັບ​ຄົນ​ທີ່​ທ່ານ​ເຊື່ອ​ໃຈ ຫຼື ລອງຕິດ​ຕໍ່​ຫາຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມ ຫຼື ທີ່ປຶກສາກ່ຽວ​ກັບວິກິດທີ່ສາຍ​ດ່ວນ​ຄວາມ​ຕຶງ​ຄຽດ​ຈາກ​ໄພ​ພິ​ບັດ​ຂອງ​ຊຳ​ຊາ (SAMHSA's Disaster Distress Line (24/7)) ທີ່​ເບີ 1-800-985-5990 (ບໍລິການ​ແປ​ພາ​ສາມີ​ໃຫ້​ນຳໃຊ້ໄດ້ ແລະ ສາຍເປີດ 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ).

ມັນ​ຍິ່ງ​ມີ​ຄວາມສຳ​ຄັນຫຼາຍ​ໃນ​ການເບິ່ງ​ແຍງຮ່າງ​ກາຍ ແລະ ຈິດ​ໃຈ​ຂອງ​ພວກເຮົາໃຫ້​ໄດ້​ດີ​ທີ່​ສຸດໃນ​ລະ​ຫວ່າງ​ໄລ​ຍະ​ຂອງ​ການ​ປ່ຽນ​ແປງ ແລະ ຄວາມບໍ່​ແນ່ນອນ. ເຕັກ​ນິກ​ໃນ​ກາ​ນເບິ່ງ​ແຍງ​ດູ​ແລ​ຕົວ​ເອງ​ເຊັ່ນ: ອອກ​ກຳ​ລັງ​ກາຍ ແລະ ອອກຮັບ​ແສງ​ແດດ, ຕິດ​ຕໍ່​ກັບ​ຄົນ​ອື່ນ ແລະ ການນອນ​ຫຼັບ​ເປັນ​ປົກ​ກະ​ຕິສາ​ມາດ​ຊ່ວຍ​ບັນ​ເທົາ​ຄວາມ​ຕຶງຄຽດ ແລະ ພັດ​ທະ​ນາອາ​ລົມໃຫ້ມີທັງພະ​ລັງ​ຈິດ ແລະ ຍືນ​ຍາວ. ກວດເບິ່ງຂໍ້​ມູນ ແລະ ຄຳແນະນຳໃນຂໍ້​ມູນ​ຮູບ​ພາບນີ້ເພື່ອ​ເປັນແນວຄວາມຄິດ.

**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.