WE CARE ABOUT YOUR HEALTH

It's normal to feel anxiety and uncertainty about a widespread health concern in our community like COVID-19, and to be upset or anxious about changes and interruptions to everyday life.
Our crisis line is operating as usual, and seeking support over the phone is a great way to practice social distancing.

IF YOU OR A LOVED ONE ARE EXPERIENCING A MENTAL HEALTH CRISIS

- Call BestCare's Jefferson County Crisis Line 541-475-6575
- Call the Lifeline at 1-800-273-8255

IF YOU ARE 55 OR OLDER AND FEELING ISOLATED OR JUST WANT TO HAVE A FRIENDLY CONVERSATION

- Call the Senior Loneliness Line at 503-200-1633

IF YOU ARE 21 OR YOUNGER AND WANT SUPPORT FOR ANY PROBLEM, BIG OR SMALL

- CALL YouthLine at 1-877-968-8491 or TEXT teen2teen to 839863

TAKING CARE DURING CRISIS

It's important to manage anxiety, cope with uncertainty, and stay grounded in truth as the situation unfolds. Here are some tips for taking care during this difficult time:

- CDC Tips for Mental Health and Coping During COVID-19 (includes a section for parents about how to support children)
- 7 Science-based Strategies to Cope with Coronavirus Anxiety
- Reach out to your mental health provider(s) or call the above lines for extra support

FINDING RELIABLE INFORMATION

Keep in mind that limiting information-seeking may be beneficial to your mental health. Avoid sensational news reports.
Consult trusted sources for the best information - we recommend our partners:

- www.healthoregon.org/coronavirus
- www.coronavirus.gov
- https://www.jeffco.net/publichealth

BestCare
Compassion. Experience. Recovery.

Jefferson County
Public Health
Prevent. Promote. Protect.

NOS PREOCUPAMOS POR SU SALUD

Es normal sentir ansiedad e incertidumbre sobre un problema de salud generalizado en nuestra comunidad como COVID-19, y estar molesto o ansioso por los cambios e interrupciones en la vida cotidiana.
Nuestra linea de crisis esta operando como de costumbre, y buscar apoyo por telefono es una gran manera de practicar el distanciamiento social.

SI USTED O UN SER QUERIDO ESTA EXPERIMENTANDO UNA CRISIS DE SALUD MENTAL:

- Llame a la Linea de Crisis BestCare's del Condado de Jefferson al 541-475-6575
- Llame a Lifeline al 1-800-273-8255

SI TIENE 55 ANOS O MAS Y SE SIENTE AISLADO O SOLO QUIERE TENER UNA CONVERSACION AMISTOSA

- Llame a la linea de Senior Loneliness al 503-200-1633

SI TIENE 21 ANOS O MENOS Y QUIERES APOYO PARA CUALQUIER PROBLEMA, GRANDE O PEQUENO

- LLAME a YouthLine al 1-877-968-8491 o envie un MENSAJE DE TEXTO a teen2teen al 839863

CUIDANDOSE DURANTE LA CRISIS

Es importante manejar la ansiedad, hacer frente a la incertidumbre y mantenerse firme en la verdad a medida que se desarrolla la situacion. Aqui hay algunos consejos para tener cuidado durante este momento dificil:

- Consejos de los CDC para la Salud Mental y el Afrontamiento Durante COVID-19 (incluye una seccion para los padres sobre como apoyar a los ninos)
- 7 Estrategias Basadas en la Ciencia para Hacer Frente a la Ansiedad por Coronavirus
- Comuniquese con su(s) proveedor(es) de salud mental o llama a nuestras lineas para obtener apoyo adicional.

ENCONTRAR INFORMACION CONFIABLE

Tenga en cuenta que limitar la busqueda de informacion puede ser beneficioso para su salud mental. Evite noticias sensacionales.
Consulte fuentes de confianza para obtener la mejor informacion - recomendamos a nuestros socios:

- www.healthoregon.org/coronavirus
- www.coronavirus.gov
- https://www.jeffco.net/publichealth

BestCare
Compassion. Experience. Recovery.

Jefferson County
Public Health
Prevent. Promote. Protect.