

STAY SAFE MN

#StayConnectedMN

(sib raug zoo sib nug moo)

KEV NOJ QAB NYOB ZOO NTAWM SIAB NTSWS KEV XAV THIAB KEV SIB TXUAS LUS COVID-19

1/15/2021

Tseem ceeb heev rau peb saib xyuas peb lub hlwb siab ntsws kev xav kom thiaj li noj qab nyob zoo. Tam sim no yog ib lub sijhawm uas cov neeg nyob hauv Minnesota siv sijhawm los saib xyuas lawv tus kheej siab ntsws kev xav vim peb niaj hnuv raug tej kev nyuaj siab.

Tus kab mob COVID-19 kis thoob qab ntuj tau tsim tej teeb meem thiab kev nyuaj siab rau cov neeg nyob hauv Minnesota. Coob leej ntau tus tej chaw haujlwm tau hloov, tej kev ua neej hauv tsev tau hloov, menyuum tej sijhawm kawm ntawv tau hloov, thiab tej kev mus cuag kev pab txhawb siab ntsws.

Cov ntaub ntawv hauv no yuav qhia koj paub txog ntau yam, xov xwm, thiab kev pab ntxiv rau tibneeg siv tau rau hauv lawv lub neej, qhia kom cov neeg lawv hlub paub txog, thiab qhia tau rau txhua tus neeg koj ntsib hauv zej hauv zos. Kev sib raug zoo (connection) yog ib yam tseem ceeb rau koj lub siab ntsws kev xav, thiab kev sib raug zoo nug moo nrog lwm tus yog ib yam teeb meem uas tus kab mob COVID-19 tau tsim. Tej ntaub ntawv hauv no yuav pab koj sib raug zoo nug moo nrog cov nyob koom cheeb tsam, nrog cov neeg koj hlub, thiab txhua yam nyob ib puag ncig koj, thiab tej tswv yim pab tau koj li cas.

Txhua lub lim tiam muaj ib lub ntsiab:

Lub lim tiam thib 1: Sib raug zoo nrog koj tus kheej

Lub lim tiam thib 2: Sib raug zoo nrog lwm tus

Lub lim tiam thib 3: Tsim tsa kev zoo nyob ib puag ncig koj

Lub lim tiam thib 4: Paub mus nrhiav thiab cuag kev pab

Yuav siv tej ntaub ntawv #StayConnectedMN li cas

Lub hom phiaj yog los pab qhia kom sawvdaws paub txog kev sib nug moo sib raug zoo vim yog ib yam tseem ceeb rau peb txoj kev noj qab nyob zoo thiab yuav ua li no li cas.

- Xa tawm tej ntsiab lus no txhua lub lim tiam hauv email rau tagrho peb cov neeg ua haujlwm lossis cov koom peb. Peb pom zoo rau koj ntxiv tej duab uas muaj feem rau lub ntsiab. Peb tau pab npaj sau tsab email lawm, tiamsis koj xav muab hloov li cas thiab sau ntxiv li cas los yeej tau.
- Lub tseem ntsiab yog qhia kom sawvdaws paub los sib raug zoo sib nug moo vim nws tseem ceeb heev rau txoj kev noj qab nyob zoo. Siv tej ntsiab no los tham thiab qhia tawm txog tej ntaub ntawv tseem ceeb uas muaj nyob rau hauv.

- Pab qhia tawm tej ntsiab no txhua lub lim tiam. Tej zaum zoo rau koj pab qhia tawm hauv online (social media) thiab/lossis hauv chaw sib ntsib hauv online rau cov neeg ua haujlwm, muab sau hauv ntauv xov xwm, lossis luam tawm tso rau ib chav uas sawvdaws pom tau, xws li chav sov tom haujlwm.
- Tsim tej ntauv yais tawm uas qhia txog lub ntsiab #StayConnectedMN thiab muab tso rau tej chav uas sawvdaws pom tau.
- Muab tej ntaub ntauv no qhia tawm rau thaum muaj kev sib ntsib nrog cov neeg ua haujlwm thiab cov uas lawv ua haujlwm nrog.

Npaj kom tsim nyog raws li koj pab pawg cheem tsum. Thov qhia koj tej tswv yim nyob rau hauv online social media thiab nco ntsoov ntaus kab #StayConnectedMN, kom lwm tus thiaj li paub txog kev sib raug zoo thiab peb sawvdaws thiaj li sib nug moo tau.

Nqis tes tso tawm hauv social media

Thov kho thiab ntxiv tej lus raws li koj nyiam thaum yuav muab tso tawm. Thov siv qhov hashtag, #StayConnectedMN, rau thaum koj tso tawm duab lossis tej lus hauv online social media.

Thawj zaug uas yuav tso tawm tej duab lossis tej lus no yog nyob rau Lub 2 Hlis xyoo 2021, tiamsis koj yuav siv cov ntsiab lus twg uas zoo tshaj rau koj lub koom haum li cas los yeej tau.

Lub lim tiam thib 1: Sib raug zoo nrog koj tus kheej

Tej ntsiab lus rau lub lim tiam no

- Saib xyuas zoo koj lub siab ntsws kev xav thiab txoj kev noj qab nyob zoo. Koj lub hlwb siab ntsws kev xav thiab kev noj qab nyob zoo tseem ceeb heev. Pib nrhiav kev los ua tej yam uas pab koj saib xyuas koj tus kheej thiab koj lub siab ntsws kev xav.
- **Tsim tej hom phiaj saib xyuas koj tus kheej.** Kev saib xyuas koj tus kheej tsis yog ib yam tsim txiaj rau koj tus kheej. Nws yuav pab kom koj ua tau ib tug phoojywg zoo, ib leej niam leej txiv zoo, ib tug neeg ua haujlwm zoo, thiab ib tug txij nkawm zoo. Ua tib zoo xav seb tej yam koj cheem tsum yog dabtsi thiab nug koj tus kheej seb koj yuav ua li cas thiaj li saib xyuas tau tej yam koj cheem tsum. Tej zaum yuav zoo rau koj sau tseg tej yam uas koj xav tias yuav pab tau koj zoo siab txhua hnuv. Daim ntauv koj sau tseg no yog rau koj tus kheej xwb, thiab sau tau tej yam xws li hu mus nrog ib tug phoojywg tham, lossis noj pluag mov zoo, mus rau seev cev rau zaj nkauj koj nyiam mloog.
- **Cim tseg tej yam koj ua txhua hnuv rau koj tus kheej.** Yog tias koj pib haus dej cawv zuj zus, haus luam yeeb, noj mov ntau lossis mus nyob hauv online ntau tshaj qub, mus cuag kev pab.
- **Siab ntev rau koj tus kheej.** Kev ua ib leej niam leej txiv rau lub sijhawm muaj kab mob COVID-19 kuj yuav tsis yooj yim. Tab txawm tias tus kab mob no twb tshwm sim tau ib ntus lawm los, tej zaum tseem nyuaj rau koj kawg. Tej yam uas pab txhawb tau koj ua ib leej niam leej txiv kuj muaj xws li:
 - Siab ntev rau koj tus kheej. Koj yeej ua tau zoo raws li koj tsim nyog ua tau. Nco tseg tias yeej yuav muaj hnuv zoo thiab hnuv phem.
 - Saib xyuas koj tus kheej thiab tab txawm koj yuav tu menyuam.
 - Npaj txog tej yam teeb meem uas yuav muaj thiab yuav kho li cas raws li koj muaj peev xwm ua.
 - Mus cuag kev pab yog tias koj cheem tsum.

Email txhua lub lim tiam

Thaum koj sib raug zoo nrog koj tus kheej ces yuav pab koj nkag siab koj tus kheej zoo thiab txhab zog rau koj lub siab ntsws kev xav.

Lub lim tiam no, siv sijhawm los xyuas koj tus kheej yam tsis txhob muaj ib yam los cuam tshuam koj xws li txoj haujlwm, tsev neeg, kev siv twj, lossis lwm yam haujlwm. Ua tib zoo xav seb tej yam koj cheem tsum yog dabtsi thiab nug koj tus kheej seb koj yuav ua li cas thiaj li saib xyuas tau tej yam koj cheem tsum.

Tej zaum yuav zoo rau koj sau tseg tej yam uas koj xav tias yuav pab tau koj zoo siab txhua hnuv. Siv daim ntawv [wellness guide \(lus taw qhia saib xyuas tus kheej\) \(PDF\)](#) yog xav tau tswvyim. Daim ntawv koj sau tseg no yog rau koj tus kheej xwb, thiab sau tau tej yam xws li hu mus nrog ib tug phoojywg tham, lossis noj pluag mov zoo, mus rau seev cev rau zaj nkauj koj nyiam mloog. Muab daim ntawv koj sau tseg tso rau ib qho chaw koj nyeem tau yooj yim, thiab muab kos txhua hnuv tej yam uas koj ua tau los saib xyuas koj tus kheej.

Cov niamtxiv mus xyuas tau [Tips and Resources for Children and Parents During COVID-19 \(tej tswvyim thiab kev pab rau cov menyuam thiab niamtxiv rau sijhawm muaj kab mob COVID-19\)](#) yog koj xav paub txog tej tswvyim uas yuav pab txhawb tau koj tus kheej thiab koj cov menyuam.

Thaum kawg, cim tseg tej yam koj niaj hnuv ua thiab yuav hloov li cas. Tswj tej dej cawv koj haus, yeeb tshuaj, thiab kev siv xov tooj mus nyob hauv online. Yog tias muaj yam twg txawv txav, mus cuag kev pab ntawm ib tug kws kho mob. Mus nrhiav ntaub ntawv kev pab ntxiv txog [coping and stress \(kev tswj tej kev nyuaj siab\)](#), xws li kev siv dej cawv thiab yeeb tshuaj.

Tso tawm tej ntsiab lus luv luv (quick post)

Lub neej no yeej nyuaj rau txoj haujlwm, pab tsev neeg, thiab tsis muaj sijhawm txaus los nyob ua ke. Nws yooj yim tsis nco txog lub cev sab vim muaj ntau yam kev nyuaj siab - xws li mob caj dab, pw tsis tsaug zog, thiab meem txom los koj twb tsis paub. Siv sijhawm los mloog koj lub cev seb nws sab thiab mob qhov twg. Yog tias koj lub cev pib mob vim muaj kev nyuaj siab, nrhiav kev los ua tej yam kom saib xyuas koj tus kheej kom zoo. Nco ntoov tias qhov yus saib xyuas yus tus kheej - nws pab tau koj tswj tej kev nyuaj siab, pab txhawb koj tej kev sib raug zoo nrog lwm tus, thiab tswj koj lub siab ntsws kev xav.

Daim Ntawv Taw Qhia Kev Noj Qab Nyob Zoo Rau COVID-19 no pab muab tswvyim rau koj los paub tu koj tus kheej thiab koj tsev neeg. #StayConnectedMN

<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/mhpocket.pdf>

Tso tawm tej ntsiab lus luv luv (quick post)

Kev ua ib leej niam leej txiv rau lub sijhawm muaj kab mob COVID-19 kuj yuav tsis yooj yim. Muaj coob tus niamtxiv tau hloov tej yam hauv lawv lub neej, thiab tej yam hloov no yuav nyuaj kawg. Tej yam uas pab txhawb tau koj ua ib leej niam leej txiv kuj muaj xws li:

1. Siab ntev rau koj tus kheej. Koj yeej ua tau raws li koj tsim nyog lawm. Txhua tus yuav muaj hnuv zoo thiab hnuv phem.
2. Saib xyuas koj tus kheej thiab tab txawm koj yuav tu menyuam.
3. Npaj txog tej yam teeb meem uas yuav muaj thiab yuav kho li cas raws li koj muaj peev xwm ua.
4. Mus cuag kev pab yog tias koj cheem tsum.

#StayConnectedMN

<https://www.health.state.mn.us/communities/mentalhealth/children.html>

Tso tawm tej ntsiab lus luv luv (quick post)

Cim tseg tej yam koj niaj hnuv ua thiab hloov li cas. Tswj tej dej cawv koj haus, yeeb tshuaj, thiab kev siv xov tooj mus nyob hauv online. Yog tias muaj yam twg txawv txav, mus cuag kev pab ntawm ib tug kws kho mob. Mus nrhiav ntaub ntawv kev pab ntiv txog kev tswj tej kev nyuaj siab, xws li kev siv dej cawv thiab yeeb tshuaj. #StayConnectedMN

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/stress-coping/>

Lub lim tiam thib 2: Sib raug zoo nrog lwm tus

Tej ntsiab lus rau lub lim tiam no

- **Tham txog koj tej kev nyuaj siab thiab lub siab ntsws kev xav nrog lwm tus, thiab hais kom lawv ua ib yam li koj ua thiab.** Thaum sawvdaws ua li no lawm, yuav pab koj sib raug zoo thiab muaj kev pab txhawb los ntawm txhua tus nyob ib puag ncig koj.
- **Siv sijhawm nrog lwm tus.** Qhov koj siv sijhawm nrog lwm tus yuav pab tau lawv heev. Xyuas seb koj yuav pab tau lwm tus hauv koj qhov chaw haujlwm lossis hauv koj lub zej zog li cas. Yeej tsis yooj yim hlo tham txog tej kev nyuaj siab, tiamsis thaum koj pab siv sijhawm los to taub ib tug neeg uas muaj kev nyuaj siab, lossis thaum koj tham txog koj tej kev nyuaj siab nrog lwm tus, kuj pab tau neb ob leeg tibi.
- **Siv sijhawm los sib raug zoo.** Thaum koj sib raug zoo nrog lwm tus kuj yuav pab koj zoo siab thiab muaj lwm tus nkag siab txog koj tej teeb meem, thiab zoo li lawv pab hlub koj thiab. Kev ntaus phoojywg yuav tsum yog koj nqis tes ua. Peb sawvdaws yuav zoo siab tshaj thaum peb muaj kev phooj kev ywg. Tus kab mob COVID-19 tau tsim teeb meem rau peb txoj kev ib txwm mus ntaus kev phoojywg sib hlub nrog peb cov phoojywg, tsev neeg, thiab lub zej zog.
- **Nrhiav kev los sib raug zoo nrog koj lub zej zog.** Siv sijhawm pab dawb los hu mus txhawb tibneeg, xa khoom plig mus rau lawv, mus koom kev sib txoos kev ntseeg yam nyob hauv online tom tsev, lossis lwm txoj kev los muaj kev sib raug zoo. Peb sawvdaws cheem tsum kev sib raug zoo nrog peb cov phoojywg zoo tshaj, neeg zej zog sib tham, thiab nrog cov neeg uas muaj kev ntseeg ib yam li peb.

Email txhua lub lim tiam

Qhov peb sib nug moo muaj kev sib raug zoo nrog lwm tus kuj yog ib yam tseem ceeb heev rau peb txoj kev noj qab nyob zoo. Peb sawvdaws yuav zoo siab tshaj thaum peb muaj kev phooj kev ywg.

Qhov peb muaj kev sib raug zoo li no yuav pab txo kom tsis txhob muaj kev nyuaj siab ntxov siab, pab peb tswj peb tej teeb meem, thiab pab kom peb saib peb tus khej raug nqi thiab nkag siab peb tus khej zoo.

Txawm li ntawd los, kev sib nug moo muaj kev sib raug zoo yuav nyuaj heev rau sijhawm muaj kab mob kis thoob qab ntuj vim peb yuav tsum sib nruv deb. Siv sijhawm hnuv no los xam seb leejtwg tseem ceeb tshaj rau koj. Sau tseg tej yam koj npaj yuav ua nrog koj cov phoojywg, lossis teem sijhawm los sib tham hauv xov tooj, siv vis dis aus los sib tham, lossis sib koom kev lom zem hauv online (virtual) nrog cov neeg koj xav koom nrog ua ke. Tso tawm duab thaum koj muaj kev sib raug zoo nrog cov phoojywg hauv online social media thiab siv tus hashtag #StayConnectedMN.

Yog xav tau tswvyim ua li no li cas, thov mus xyuas hauv:

- [Supporting Senior Mental Well-Being in Congregate Living \(pab txhawb siab ntsws rau cov laus nyob hauv tsev laus\)](#), Minnesota Department of Health.

- [Kind Action \(ngis tes ua tej yam zoo\)](#), SELspace.
- [Random Acts of Kindness Ideas \(yuav ngis tes ua tej yam zoo li cas\)](#), Random Acts of Kindness Foundation.

Thaum koj sib raug zoo nrog cov neeg ze koj, nco tseg tias yeej tsis ua cas, yog koj xav qhia siab rau lawv. Tseeb tiag, peb yuav tsum qhia siab. Tshwj xeeb rau sijhawm muaj kab mob kis thoob qab ntuj no, yog peb tsis muaj kev kaj siab los yeej tsis ua cas. Hu mus tham nrog ib tug phoojywg, tsev neeg txheeb ze, tus nyob hauv koj koog, kab xov tooj txhawb, lossis kab xov tooj muaj xwm ceev yog tias koj xav nrog ib tug twg tham. Tsis muaj ib yam kev txhawj xeeb twg uas yuav tsis tseem ceeb. Yeej muaj kev pab thiab kev cia siab.

- Minnesota WarmLine Peer Support Connection (kab xov tooj sib txhawb): hu tuaj lossis ntaus ntawv tuaj rau 844-739-6369 (5 teev tsaus ntuj mus txog 9 teev sawv ntxov)
- National Suicide Prevention Lifeline (kab xov tooj muaj xwm ceev): 800-273-8255

"Yuav kom koj pab tau ib tug neeg twg, tsis tas koj yuav txawj ntse heev, nplua nuj, zoo nkauj lossis zoo tiav log. Tsuav koj muaj lub siab xav pab xwb." – Mandy Hale, tus neeg sau ntawv

Tso tawm tej ntsiab lus luv luv (quick post)

Tam sim no kev sib nug moo sib raug zoo nrog lwm tus tseem ceeb tshaj plaws. Hu xov tooj, ntaus ntawv, sau email, lossis siv vis dis aus mus tham nrog koj cov phoojywg, tsev neeg, thiab cov neeg koj hluv tshua es qhia rau lawv tias koj yeej nyob ntawd pab txhawb tau lawv. Pab txhawb kom lawv qhia siab rau koj txog tej yam uas lawv niaj hnuv raug. Thiab koj los, qhia siab tau rau lawv thiab.

#StayConnectedMN

<https://www.health.state.mn.us/communities/mentalhealth/support.html>

Tso tawm tej ntsiab lus luv luv (quick post)

Tus kab mob COVID-19 tau tsim teeb meem kev sib nug moo kev sib raug zoo rau cov laus coob tus thiab cov neeg uas nyob hauv tej tsev laus. Koj yeej tseem pab tau cov neeg koj hluv tshua tab txawm nej yuav tau sib nrug deb. Mus xyuas tej tswvyim hauv no seb yuav pab txhawb kev noj qab nyob zoo ntawm siab ntsws rau cov laus li cas thaum sijhawm muaj kab mob COVID-19. #StayConnectedMN

<https://www.health.state.mn.us/docs/communities/mentalhealth/covidsupportseniors.pdf>

Tso tawm tej ntsiab lus luv luv (quick post)

Tsev neeg kab lig kev cai pab peb muaj kev sib raug zoo thiab yog ib yam tseem ceeb heev uas pab peb muaj kev noj qab nyob zoo ntawm siab ntsws kev xav. Tsis tas peb tej kab lig kev cai yuav ua kom loj thiab zoo zoo heev es thiaj li muaj ngis rau peb. Tus kab mob COVID-19 ua rau peb muaj tsis tau peb tej koob tsheej li yav tag, tiamsis kuj tsim tau ib txoj kev tshiab rau peb los ua peb tej kab lig kev cai thiab. Peb noj tau pluag tshais yam tsis tas hloov khaub ncaws pw, muaj kev lom zem rau hmo tsev neeg nyob ua ke, thiab siv tham hauv vis dis aus nrog pog thiab yawg tau.

Koj tsev neeg tau tsim tej kab lig kev cai tshiab twg lawm? Qhia rau peb paub. #StayConnectedMN

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/parenting-and-culture/202012/starting-or-maintaining-family-traditions-in-times-covid>

Lub lim tiam thib 3: Tsim tsa kev zoo nyob ib puag ncig koj

Tej ntsiab lus rau lub lim tiam no

- Tej yam nyob ib puag ncig peb kuj yuav cuam tshuam tau peb txoj kev noj qab nyob zoo. Lub ntiajteb nyob ib puag ncig peb yuav cuam tshuam tau peb txoj kev zoo siab chim siab, peb lub zog, thiab peb txoj kev nyuaj siab.
- Tej nroj tsuag nyob ib puag ncig peb kuj pab tau peb muaj kev zoo siab. Thaum mus nyob nraum zoov nrog tej nroj tsuag hav zoov nuj txheeg, lossis saib tej ntoo nroj tsuag xwb, yuav pab txo kom koj tsis txhob chim heev, ntshai heev, thiab nyuaj siab heev dhau, thiab pab kom koj muaj lub siab tus yees. Thaum mus nyob ze tej ntoo nroj tsuag yuav pab kom peb ib ce muaj kev noj qab nyob zoo thiab, xws li txo kom ntshav qis, plawv dhia qeeb, kom tej leeg nqaij txhob nruj nruj heev, thiab kom tej roj ntsha haus moos (hormones) txhob nce siab tuaj.
- Ib lub tsev tu kom hu dug lug thiab khab seeb hlo kuj pab kom koj siab tus yees thiab txhab zog tau rau koj thiab. Koj lub tsev yuav muaj feem cuam rau koj lub siab ntsws kev xav thiab. Xam seb yuav muab tej khoom hauv tsev tu li cas, kom khab seeb, kom muaj lub hnuv ci tuaj rau hauv tsev, xws li mus yuav tej nroj los tso rau hauv tsev, thiab kom tsis txhob muaj tej yam los cuam tshuam txoj kev kaj siab hauv tsev.

Email txhua lub lim tiam

Tej yam nyob ib puag ncig peb kuj yuav cuam tshuam tau peb txoj kev noj qab nyob zoo.

Txhlm kho koj cheeb tsam

Koj lub tsev thiab chaw haujlwm yuav cuam tshuam tau koj lub siab ntsws kev xav mus rau qhov zoo lossis qhov phem uas yuav ua rau koj nyuaj siab.

Ib lub tsev tu kom hu dug lug thiab khab seeb hlo kuj pab kom koj siab tus yees thiab txhab zog tau rau koj thiab. Xam seb yuav muab tej khoom tu li cas, kom khab seeb, kom muaj lub hnuv ci tuaj rau hauv tsev, xws li mus yuav tej nroj los tso rau hauv tsev, thiab kom tsis txhob muaj tej yam los cuam tshuam txoj kev kaj siab hauv tsev.

Siv sijhawm los muab tej khoom hauv tsev tu kom zoo thiab tsim ib qho chaw zoo rau koj los so. Mus xyuas hauv tej vas sab hauv qab no uas lawv yuav muaj tswvyim pab tau koj:

- [How does your personal environment impact your wellbeing? \(koj qhov chaw nyob ib puag ncig koj cuam tshuam koj li noj qab nyob zoo li cas?\)](#), lub University of Minnesota.
- [The Connection between Your Home and Your Sense of Well-being \(koj lub tsev thiab koj\)](#), lub University of Wisconsin.

Tej nroj tsuag pab kho tau

Thaum mus nyob nraum zoov nrog tej nroj tsuag hav zoov nuj txheeg, lossis saib tej ntoo nroj tsuag xwb, yuav pab txo kom koj tsis txhob chim heev, ntshai heev, thiab nyuaj siab heev dhau, thiab pab kom koj muaj lub siab tus yees.

Siv sijhawm lub lim tiam no los mus tawm rooj. Ua tib zoo xyuas tej yam nyob ib puas ncig koj. Txawm koj tawm mus nraum zoov ib pliag xwb los yuav pab koj heev thiab yuav pab koj tswj tau koj tej kev nyuaj siab ntxhov siab. Xam seb yuav mus taug kev hauv koj cheeb tsam li cas, tsav tsheb mus ncig xyuas tej chaw zoo nkauj, lossis siv sijhawm ib pliag mus xyuas tej chaw zoo nkauj uas nyob ze koj.

Yog tias koj tawm mus nraum zoov tsis tau, sim mus yuav tej khoom nroj tsuag los tso hauv tsev. Mus yuav tej nroj tsuag tso hauv tsev, tej pas dej tso ntses hauv tsev, lossis tej duab nroj tsuag los txhua yam no yeej pab thiab.

Mus xyuas tej vas sab hauv qab no seb muaj tswvyim yuav tawm rooj lom zem hauv Minnesota li cas:

- [10 Nature Activities to Help Get your Family Through COVID \(10 txoj kev rau koj tsev neeg ua los peem dhau sijhawm muaj kab mob COVID\)](#), Children and Nature.
- [Recreation activities in every season \(tej kis las ua tau rau txhua caij nyooj\)](#), Minnesota Department of Natural Resources.

Tso tawm tej ntsiab lus luv luv (quick post)

Siv sijhawm lub lim tiam no los mus tawm rooj. Ua tib zoo xyuas tej yam nyob ib puas ncig koj. Txawm koj tawm mus nraum zoov ib pliaj xwb los yuav pab koj heev thiab yuav pab koj tswj tau koj tej kev nyuaj siab ntxhov siab. Xam seb yuav mus taug kev hauv koj cheeb tsam li cas, tsav tsheb mus ncig xyuas tej chaw zoo nkauj, lossis siv sijhawm ib pliaj mus xyuas tej chaw zoo nkauj uas nyob ze koj. Tawm tsis tau mus nraum zoov? Xav seb yuav tej nroj tsuag los tso rau hauv tsev, yuav lub pas dej ntses tso hauv tsev, lossis duab nroj tsuag los tso rau hauv tsev. Yog xav paub ntxiv yuav muaj kev lom zem rau caij ntuj no hauv Minnesota li cas, mus cuag kev pab los ntawm lub Minnesota Department of Natural Resources. #StayConnectedMN

<https://www.dnr.state.mn.us/recreation/index.html>

Tso tawm tej ntsiab lus luv luv (quick post)

Ib lub tsev tu kom hu dug lug thiab khab seeb hlo kuj pab kom koj siab tus yees thiab txhab zog tau rau koj thiab. Xam seb yuav muab tej khoom tu li cas, kom khab seeb, kom muaj lub hnuv ci tuaj rau hauv tsev, xws li mus yuav tej nroj los tso rau hauv tsev, thiab kom tsis txhob muaj tej yam los cuam tshuam txoj kev kaj siab hauv tsev.

Siv sijhawm los muab tej khoom hauv tsev tu kom zoo thiab tsim ib qho chaw zoo rau koj los so. Mus xyuas tej tswvyim los ntawm UW Health seb yuav tsim ib qho chaw so los pab tau koj txoj kev noj qab nyob zoo li cas. #StayConnectedMN

<https://www.uwhealth.org/health-wellness/the-connection-between-your-home-and-your-sense-of-well-being/52003>

Lub lim tiam thib 4: Paub mus nrhiav thiab cuag kev pab

Tej ntsiab lus rau lub lim tiam no

- Kev pab txhawb yuav txawv nyias lawm dhau ib tug rau sijhawm muaj kab mob COVID-19. Siv txoj kev pab txhawb uas zoo tshaj rau koj los tswj koj txoj kev noj qab nyob zoo. Tej kev pab txhawb no tau hloov mus nyob rau hauv online lawm. Nws tseem ceeb rau koj paub nrhiav tej kev pab txhawb uas zoo tshaj rau koj. Tiamsis nco tseg tias qhov no kuj yuav tshwm sim ib ntus xwb. Ib txhia kev pab txhawb, tam txawm tsis zoo los, zoo tshaj li uas koj tsis muaj ib qho kev pab txhawb twg hlo li.
- Yog tias koj txhawj tias tsam ib tug twg muaj kev xav txov nws txoj sia, nug kiag lawv seb puas yog tiag. Hu mus rau kab xov tooj muaj xwm ceev National Suicide Prevention Lifeline (1-800-273-8255) los kawm paub txog muaj tej kev pab twg rau koj thiab tus neeg koj hluv tshua.
- Kab xov tooj txhawb siab thiab npoj sib txhawb kuj pab tau cov uas muaj teeb meem nyuaj siab, lossis rau cov uas muaj teeb meem ntawm lub siab ntsws kev xav lossis cov uas quav dej cawv yeeb

tshuaj. Kab xov tooj txhawb siab muaj kev pab txhawb rau cov uas cheem tsum, tiamsis kuj tsis yog muaj xwm ceev. Tsis tas koj yuav muaj xwm ceev koj mam li hu tau mus cuag kab xov tooj txhawb siab - txhua tus twg xav hu tuaj los yeej tau.

- Tej zaum yuav nyuaj nrhiav ib tug kws kho mob nyuaj siab, lossis tsis paub pib qhov twg. Siv koj qhov chaw haujlwm tej kev pab cuam (employee assistance program), yog tias koj muaj. Koj mus cuag tau koj tus kws kho mob, koom haum tuav ntawv pov hwm, lossis muas xyuas hauv [Fast Tracker \(https://www.fasttrackermn.org/\)](https://www.fasttrackermn.org/) txog tej kev pab cuam rau cov mob siab ntsws thiab quav dej cawv yeeb tshuaj nyob hauv Minnesota. Lwm tus neeg kuj paub txog tej kws kho mob uas paub pab tau koj thiab. Yog tias koj pib nug lwm tus, tej zaum lawv yuav paub pab tau koj thiab.

Email txhua lub lim tiam

Paub mus nrhiav thiab cuag kev pab yog tias koj lossis ib tug neeg koj hlub tshua cheem tsum kev pab. Siab ntev rau koj tus kheej tshaj li yav tag. Siv sijhawm nrog lwm tus - tab txawm yog koj, cov neeg koj ua haujlwm nrog, cov neeg koj hlub tshua, lossis lwm tus nyob hauv koj lub neej - nej sawvdaws yeej khwv heev, xav ua ib leej niam leej txiv zoo, thiab xav qhia ntawv rau tej menyuam, nej tib txhij ua tagrho tej no. Qhov koj siv sijhawm nrog lwm tus yuav pab tau lawv heev. Xyuas seb koj yuav pab tau lwm tus hauv koj qhov chaw haujlwm lossis hauv koj lub zej zog li cas. Yeej tsis yooj yim hlo tham txog tej kev nyuaj siab, tiamsis thaum koj pab siv sijhawm los to taub ib tug neeg uas muaj kev nyuaj siab, lossis thaum koj tham txog koj tej kev nyuaj siab nrog lwm tus, kuj pab tau neb ob leeg tibi.

Yog tias koj mloog tau li koj thev tsis tau li lawm lossis xav nrog ib tug twg tham txog koj tsev neeg qhov teeb meem, thov mus cuag tej kev pab hauv qab no lossis hu mus rau cov xov tooj pab rau xwm ceev mob siab ntsws.

- [National Suicide Prevention Lifeline \(kab xov tooj muaj xwm ceev\)](#): 800-273-8255
- [Crisis Text Line \(ntaus ntawv tuaj rau muaj xwm ceev\)](#): Ntaus “MN” tuaj rau 741741.
- [Minnesota local mobile crisis response \(kev pab rau xwm ceev raws koj lub zos\)](#): Mus nrhiav tus xov tooj muaj neeg tuaj pab cuam nyob raws koj lub zos.
- Minnesota WarmLine Peer Support Connection (kab xov tooj txhawb siab): Hu lossis ntaus ntawv tuaj rau 844-739-6369 (5 teev tsaus ntuj mus txog 9 teev sawv ntxov).
- [Minnesota Day One](#) yog kab xov tooj rau cov raug txij nkawm tsim txog lossis raug kev quab yuam. 866-223-1111.
- [National Parent Helpline \(kab xov tooj pab rau cov niamtxiv\)](#): 855-427-2736, txoj kev pab cuam los ntawm pab pawg [Parents Anonymous](#).
- [Postpartum Support International Helpline \(kev pab txhawb siab tom qab yug menyuam tag\)](#): 800-944-4773.
- Mother-Baby HopeLine - Redleaf Center for Family Healing (koom haum pab rau leej niam thiab menyuam): 612-873-4673. Muaj kev txhawb siab ntsws dawb xwb rau cov cev xeeb menyuam thiab cov niamtxiv uas twb yug menyuam tag thiab rau cov tsev neeg uas muaj cov menyuam mos ab mus txog cov menyuam muaj 5 xyoos. Tsis yog kab xov tooj hu tuaj cuag kev pab rau xwm ceev. Kab xov tooj HopeLine no qhib Hnub 1 txog Hnub 5 8:30 teev sawv ntxov mus txog 4:30 teev tsaus ntuj.

Tso tawm tej ntsiab lus luv luv (quick post)

Kev sib raug zoo sib nug moo tseem ceeb heev rau cov uas tseem zoo mob tuaj, thiab kev pab txhawb siab yuav txawv heev tam sim no vim peb yuav tsum tau sib nrog deb. Mus cuag tej kev pab txhawb uas zoo rau koj thiab kwv yees yuav ua li cas thiaj li muaj kev sib nug moo sib raug zoo. Xws li sib tham hauv vis dis aus lossis sib ntsib hauv online, thiab mus cuag kev ntsib kws kho mob yam siv twj (telehealth). Nws tseem ceeb rau koj paub nrhiav tej kev pab txhawb uas zoo tshaj rau koj.

Yeej tsis ua cas yog koj mus cuag kev pab. Hu tuaj mus cuag ib tug phoojywg, tsev neeg, cov neeg nyob koj cheeb tсам, lossis kab xov tooj xwm ceev; yeej muaj kev pab, yeej muaj kev cia siab.

National Suicide Prevention Lifeline (kab xov tooj muaj xwm ceev): 855-273-8255 lossis ntaus ntawv MN tuaj rau 741741

#StayConnectedMN

Tso tawm tej ntsiab lus luv luv (quick post)

Tej zaum yuav nyuaj nrhiav ib tug kws kho mob nyuaj siab, lossis tsis paub pib qhov twg. Siv koj qhov chaw haujlwm tej kev pab cuam (employee assistance program), yog tias koj muaj. Koj mus cuag tau koj tus kws kho mob, koom haum tuav ntawv pov hwm, lossis muas xyuas hauv Fast Tracker (<https://www.fasttrackermn.org/>) txog tej kev pab cuam rau cov mob siab ntsws thiab quav dej cawv yeeb tshuaj nyob hauv Minnesota. Lwm tus neeg kuj paub txog tej kws kho mob uas paub pab tau koj thiab. Yog tias koj pib nug lwm tus, tej zaum lawv yuav paub pab tau koj thiab. #StayConnectedMN

<https://www.fasttrackermn.org/>

Tso tawm tej ntsiab lus luv luv (quick post)

Kab xov tooj txhawb siab thiab npoj sib txhawb kuj pab tau cov uas muaj teeb meem nyuaj siab, lossis rau cov uas muaj teeb meem ntawm lub siab ntsws kev xav lossis cov uas quav dej cawv yeeb tshuaj. Tsis tas koj twb raug xwm ceev lawm koj mam li hu tau rau kab xov tooj txhawb siab - txhua tus yeej hu tau tuaj rau Minnesota WarmLine for Peer Support connection rau ntawm 844-739-0369. Yog koj xav kom muaj lwm txoj kev nqis tes tshaj no, mus xyuas Virtual Peer Support Network (kev sib pab txhawb hauv online) txhua hnuv qhib thaum 10 teev sawv ntxov mus txog 4 teev tsaus ntuj. Txhua txoos teev yuav muaj tej kis las uas koj ua tau. #StayConnectedMN

<https://www.mnwitw.org/>

Tso tawm tej ntsiab lus luv luv (quick post)

Sib nug moo nrog koj cov phoojywg thiab tsev neeg. Yog tias koj pom tias ib tug phoojywg pib txawv zuj zus tuaj lossis zoo li nws ntxhov siab, tsis txhob txaj muag nug koj tus phoojywg seb puas yog nws xav ua mob rau nws tus kheej lossis xav txo nws txojsia. Thaum koj nug lwm tus seb nws puas xav txo nws txojsia tsis txhais tau tias nws yuav ua li ntawd. Tseeb tiag, thaum nej muaj kev qhia siab tham txog tej kev txo txojsia li no kuj yuav pab kom sawvdaws muaj kev nkag siab. Siv sijhawm los cim seb tej yam ntxwv koj yuav soj qab zoo li cas tiag.

Yog xav paub ntxiv, hu mus rau lub National Suicide Prevention Lifeline ntawm 855-273-8255, lossis ntaus ntawv “MN” tuaj rau 741 741 yog xav tau kev pab rau tej xwm ceev twg. #StayConnectedMN

<https://www.health.state.mn.us/communities/suicide/basics/index.html>



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Tiv tauj health.communications@state.mn.us yog xav tau cov ntaub ntawv no ua lwm hom. (Hmong)