

# ¿Siente estrés? ¿Necesita hablar?

Llame las 24 horas, los 7 días



**COVID-19 puede hacer que cualquiera se preocupe y se sienta estresado. Esto incluye a los adultos, jóvenes y niños. La persona puede:**

- Se siente solo/a
- Se siente irritable o de mal humor
- Tiene cambios en patrones de sueño o alimentación
- Tiene problemas para concentrarse o es olvidadizo
- Tiene temor por su propia salud
- Se preocupa por la salud de la familia o amigos
- Aumento del uso de alcohol, tabaco u otras drogas.
- Se siente estancado, no hay tiempo para el cuidado personal
- Busque ideas para mantener la calma y la salud

1-855-587-3463

*Hope, tu línea de esperanza*

[www.Hope4NC.org](http://www.Hope4NC.org)

**HOPE**  **4 NC**

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 1/21 • CFDA#: 93.982

