

Stressed? Need to talk?

Call 24/7



Fear and anxiety about COVID-19 can be overwhelming for adults, youth and children. Everyone has different stress responses that may include:

- Feeling alone
- Irritable or feeling out of sorts
- Head, stomach or body aches
- Changes in sleep or eating patterns
- Difficulty concentrating, forgetful
- Fear for your own health
- Worried about the health of your family or friends
- Increased use of alcohol, tobacco or other drugs
- Feeling stuck, no time for self-care
- Looking for ideas to stay calm and healthy

1-855-587-3463

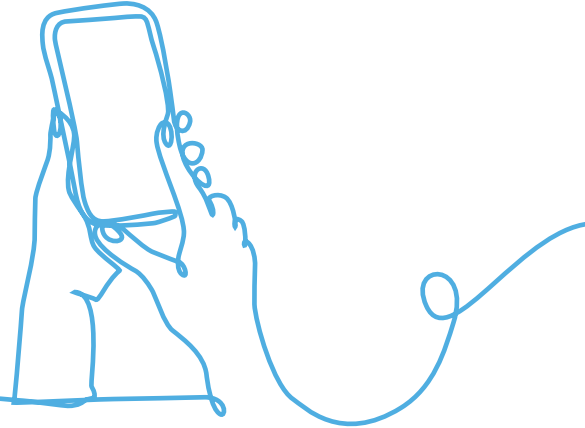
hope is on the line

HOPE  4 NC

NC Department of Health and Human Services • www.Hope4NC.org
NCDHHS is an equal opportunity employer and provider. • 12/20
CFDA#s: 97.032 & 93.982

¿Siente estrés? ¿Necesita hablar?

Llame las 24 horas, los 7 días



El miedo y la ansiedad por COVID-19 pueden ser abrumadores para adultos, jóvenes y niños. Todos tienen diferentes respuestas al estrés, que pueden incluir:

- Sentirse solo
- Irritación o de mal humor
- Dolores de cabeza, estómago o corporales
- Cambios en patrones de sueño o alimentación
- Dificultad para concentrarse, olvidar cosas
- Temor por la salud propia
- Preocupación por la salud de familiares o amigos
- Mayor consumo de alcohol, tabaco u otras drogas
- Sentirse enfrascado, sin hay tiempo para cuidarse a sí mismo
- Búsqueda de ideas para mantener la calma y la salud

1-855-587-3463

Hope, tu línea de esperanza

HOPE  4 NC

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte
www.Hope4NC.org • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades. • 12/20 • CFDA#s: 97.032 & 93.982



Stressed? Need to talk?

Call 24/7

Free & confidential



1-855-587-3463

hope is on the line

HOPE  4 NC

NC Department of Health and Human Services • www.Hope4NC.org
NCDHHS is an equal opportunity employer and provider. • 12/20
CFDA#s: 97.032 & 93.982



¿Siente estrés? ¿Necesita hablar?

Llame las 24 horas, los 7 días
Gratuito y confidencial



1-855-587-3463

Hope, tu línea de esperanza

HOPE  4 NC

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte
www.Hope4NC.org • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades. • 12/20 • CFDA#s: 97.032 & 93.982