

# Stressed? Need to talk?

Call 24/7



**COVID-19 can make anyone worry and feel stressed. This includes adults, youth and children. People may:**

- Feel alone
- Feel irritable or out of sorts
- Have changes in sleep or eating patterns
- Have trouble concentrating or be forgetful
- Fear for their own health
- Worry about the health of family or friends
- Increase use of alcohol, tobacco or other drugs
- Feel stuck, no time for self-care
- Look for ideas to stay calm and healthy

**1-855-587-3463**

CALL • TEXT • CHAT

*hope is on the line*

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

**HOPE  4 NC**

NC Department of Health and Human Services •  
NCDHHS is an equal opportunity employer and  
provider. • 1/21 • CFDA#: 93.982



# ¿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. • 2/21 • CFDA#: 93.982

