**Introduction Email (Tagalog)**

Mahal na Mga Kasamahan at Kaibigan,

Ang ugnayan ng tao ay isa sa mga pinakamahalagang sangkap para sa pagpapanatili ng mabuting kalusugan ng pag-iisip. Ngunit paano tayo mananatiling konektado habang sinusunod pa rin ang patnubay na medikal upang hindi tayo mahawa o makahawa?

Ang komunidad ay hindi lamang tungkol sa pagiging malapit ang distansya, una ito at pangunahing pag-iisip tungkol sa kung sino ang itinuturing nating "atin." Siguruhing ligtas ang ating pamayanan o , lalo na ang mga maaaring mas mahina dahil sa kanilang gulang o kalusugan, sa pamamagitan ng paggamit ng video conferencing, pagtawag sa telepono, social media, pag- text message,pagpapadala sa kanila ng liham. Ang simpleng pakikipag-ugnayan na paratingin na iniisip mo ang isang tao ay makakatulong na mabawasan ang stress nila, pati na rin ang sarili mo.

Sa pamamagitan ng pananatili sa komunidad, kahit na pisikal tayong magkakahiwalay, makakaya at malalampasan natin ang krisis na ito tulad ng nalampasan natin ang napakarami sa nakaraan.

Kung nakakaranas ka ng pagkabahala, pagkamayamutin, o mababang kalagayan ngayon, hindi ka nag-iisa. Ang tulong at suporta ay narito. Makipag-usap sa mga taong pinagkakatiwalaan mo, o subukang makipag-ugnayan sa isang dalubhasang tagapayo at tumawag sa Disaster Distress Line ng SAMHSA (24/7) 1-800-985-5990 (magagamit ang mga serbisyo ng pagsasaling-wika at ang Linya ay bukas ng 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo).

Sa mga oras ng pagbabago at kawalan ng katiyakan, mas mahalaga na alagaan ang ating isipan at katawan hangga't makakaya natin. Ang mga paraan sa pangangalaga sa sarili tulad ng pag-eehersisyo at pagpapaaraw, pakikipag-ugnayan sa iba, at ang regular na pagtulog ay maaaring maibsan ang stress at mapabuti ang kaloobabn ay mga paraan na kapwa makapangyarihan at pangmatagalan. Tingnan ang mga pinagkunan at payo sa infographic na ito para sa mga ideya.

**Introduction Email Language English**

Dear Colleagues and Friends,

Human connection is one of the most critical components for maintaining good mental health. But how can we stay connected while still following medical guidance to limit our exposure to others?

Community isn’t just about proximity, it’s first and foremost a mindset about who we consider to be “our own.” Show up safely for people in your community, especially those who may be more vulnerable because of age or health, through video conferencing, phone calls, social media, text messages, or even perhaps mailing them a letter. The simple act of reaching out and saying you’re thinking of someone can help alleviate stress in them, as well as yourself.

By staying in community, even if we are more physically separated, we can and will get through this crisis as we have gotten through so many others in the past — together.

If you are experiencing feelings of worry, irritability, or low mood right now, please know that you are not alone. Help and support is available. Talk to people you trust, or try reaching out to a trained peer or crisis counselor at SAMHSA’s Disaster Distress Line (24/7) 1-800-985-5990 (interpretation services are available and the Line is open 24 hours a day, 7 days a week).

During times of change and uncertainty it is even more important to take care of our mind and body as best as we can. Self-care techniques like getting exercise and sunlight, connecting with others, and regular sleep can alleviate stress and improve mood in a way that is both powerful and long-lasting. Check out the resources and tips in this infographic for ideas.