

#StayConnectedMN

KEV NOJ QAB NYOB ZOO FAB KEV XAV THIAB QHOV KHOOM SIV RAU KEV SIB TXUAS LUS HAIS TXOG TUS KAB MOB COVID-19

01/07/2022

Qhov khoom siv no muab qhov ntaub ntawv qhia, kab lus, thiab cov chaw ntaub ntawv rau kom sib txuas lus tas li nrog lwm tus rau lub sij hawm muaj kev sib kis Tus Kab Mob COVID-19 thoob plaws, uas yog qhov tseem ceeb rau kev noj qab nyob zoo txog kev nyob nrog lwm tus thiab txoj kev xav. Cov neeg tuaj yeem siv qhov khoom siv hauv lawv kev ua neej hauv txhua hnub, nrog lawv cov neeg uas lawv hlub, thiab ib qho twg los tau hauv lub zej zog.

Ntev npaum cas los xij uas peb tseem nyob nrog Tus Kab Mob COVID-19 txuas ntxiv mus, thov ua raws li Lub Chaw Tswj Hwm thiab Tiv Thaiv Kab Mob (the Centers for Disease Control and Prevention, CDC) qhov lus taw qhia rau kev nyob sib deb hauv zej tsoom, kev looj daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg, thiab kev ceev tus kheej cia tom qab tau chwv rau qee tus neeg uas tseem tab tom muaj tus kab mob vais lav COVID-19. Kev noj qab haus huv ntawm tus kheej thiab kev noj qab haus huv ntawm peb cov zej zog yog qhov tseem ceeb.

Kev noj qab haus huv lub hlwb thiab kev noj qab nyob zoo kuj tseem yog qhov tseem ceeb rau kev noj qab haus huv tag nrho. Thaum uas peb txav ze zus mus rau lub xyoo thib peb ntawm kev sib kis kab mob thoob plaws lawm, nws haj yam yog qhov tseem ceeb dua qub rau Cov Neeg Nyob Hauv Minnesota los siv sij hawm tsom rau kev noj qab haus huv lub hlwb.

Nyob twj ywm tsom tsev yog qhov yuav tsum tau paub txog. Nws yog qhov yuav tau txais kev hlub rau tus neeg uas koj yog. Nws yog kev sib qhia kev xav ua ke, cov kev nyiam, kev ntshaw, thiab cov txiaj ntsig ua ke nrog lwm tus neeg uas mob siab rau saib xyuas koj.

- Dr. Vivek Murthy, Teb Chaws Meskas Tus Kws Phais Mob Dav Thoob Plaws

Kev sib txuas lus nrog lwm tus yog ib qho tseem ceeb tshaj plaws rau peb qhov kev noj qab nyob zoo lub hlwb thiab kev sib txuas lus tas li hauv lub sij hawm muaj kev sib kis kab mob thoob plaws no yog ib qho uas muaj kev nyuaj tshaj plaws. Cov lus no tsom rau qhov tseem ceeb ntawm kev sib txuas lus tas li rau peb tus kheej, cov phooj ywg thiab cov neeg nyob ib ncig ze, thiab cov neeg uas yus hlub, thiab kev tsim lub zej zog kom muaj sia nyob thiab vam meej txawm tias yuav muaj kev sib kis kab mob thoob plaws.

Txhua lub lim tiam muaj ib lub ncauj lus:

- Lub lim tiam thib 1: Tsim cov kev sib txuas lus tsis tu ncu
- Lub lim tiam thib 2: Txhawb kom muaj cov kev sib txuas lus kom zoo dua qub tuaj
- Lub lim tiam thib 3: Tsim lub zej zog zoo
- Lub lim tiam thib 4: Paub txog txoj hauv kev mus nrhiav kev pab thiab kev txhawb nqa

Yuav siv qhov khoom siv #StayConnectedMN li cas

Lub hom phiaj ntawm qhov khoom siv no yog los sib qhia qhov ntaub ntawv qhia txog qhov tseem ceeb ntawm kev sib txuas lus tas li rau peb txoj kev noj qab haus huv. Siv qhov ntaub ntawv qhia hauv ntau txoj hauv kev nrog ntau cov neeg sib txawv, suav nrog cov chaw ua hauj lwm, cov neeg thov kev pab, koj lub zej zog, cov pab pawg kev ntseeg, thiab ib tug neeg twg uas yuav tau txais txiaj ntsig los ntawm cov lus qhia no. Qee cov qauv piv txwv li:

- Qhia txog lub ncauj lus hauv lub lim tiam hauv tsab email rau cov neeg ua hauj lwm los sis cov tswv cuab hauv pab pawg neeg. Peb pom zoo rau koj ntxiv tej duab uas haum rau lub ncauj lus. Peb tau muab hom lus hauv email uas tej zaum koj yuav siv, tab sis txhob ua siab deb los mus kho thiab ntxiv koj cov tswv yim thiab cov chaw ntaub ntawv ntawm tus kheej.
- Lub tseem ntsiab yog muab cov ntaub ntawv dhau los hais txog vim li cas qhov kev sib txuas lus tas li thiaj yog ib feem tseem ceeb ntawm kev noj qab nyob zoo lub hlwb. Siv cov ntsiab lus no los tham thiab qhia tawm txog tej ntaub ntawv tseem ceeb uas muaj nyob rau hauv.
- Pab qhia tawm cov ntsiab lus no txhua lub lim tiam. Qee cov tswv yim xws li faib lawv tawm mus rau hauv cov social media thiab/los sis hauv pawg neeg ua hauj lwm qhov phiaj sib txuas lus intranet los sis cov lus sib tham; ntxiv lawv mus rau tsab ntawv xov xwm; tshaj qhia lawv mus rau hauv qhov chaw sib koom, xws li chav so los sis lub chaw muab kev pab cuam rau zej zog; los sis xa lawv hauv kev xa email mus rau cov phooj ywg.
- Tsim tej ntawv tshaj tawm uas qhia txog lub ntsiab lus #StayConnectedMN thiab muab tso rau tej chav uas sawv daws pom tau.
- Qhia cov chaw ntaub ntawv uas muaj hauv qhov khoom siv thaum lub sijhawm nyob hauv cov rooj sib tham los sis lwm cov chaw kev sib txuas lus nrog cov neeg ua hauj lwm, cov neeg thov kev pab, cov tswv cuab hauv pab pawg kev ntseeg, thiab/los sis cov neeg ua hauj lwm ua ke.

Npaj los faib rau kom tau ntau li ntau tau raws li koj pab pawg neeg yuav tau muaj los sis xav tau. Thov faib koj cov tswv yim hauv social media uas siv qhov hashtag #StayConnectedMN, yog li ntawd lwm tus neeg thiaj li yuav kawm paub tau los ntawm koj lub tswv yim zoo, thiab peb txhua leej thiaj li tuaj yeem sib txuas lus tau tas li.

Kev pib ntawm xov xwm saum huab cua

Thov kho thiab hloov cov lus hais txog kev sib txuas lus koj los siv kom haum rau koj cov kev xav tau uas yuav tsum muaj. Nco ntsoov siv qhov hashtag #StayConnectedMN hauv koj cov kev tshaj tawm hauv xov xwm saum huab cua, zoo ib yam nkaus li kev koom rau hauv kev sib tham thoob lub xeev.

Kev qhib cov ntsiab lus qhia no thawj zaug yog hauv Lub Ob Hlis Ntuj 2022, tab sis koj tuaj yeem siv cov lus qhia thaum twg los xij uas siv tau zoo tshaj plaws rau koj lub koom haum.

Lub lim tiam thib 1: Tsim cov kev sib txuas lus tsis tu ncu

- **Nrhiav cov hauv kev los sib txuas lus nrog cov neeg uas koj sib txuas lus tsis tu ncu.** Nug cov neeg nyob ib ncig ze txog lawv cov phiaj xwm hauv hnuv kawg ntawm lub lim tiam, qhia cov neeg sau nyiaj hauv lub khw muag zaub, nug tus qhua/tus neeg thov kev pab txog lawv tus me nyuam qhov kev sib tw ncaus pob, hais nyob zoo rau cov neeg uas koj ntsib dhau kev thaum taug kev mus rau tom chaw nres tsheb npav.

- **Txais tos cov neeg tuaj tshiab.** Txais tos tus neeg tuaj tshiab hauv koj lub zej zog, suav nrog cov neeg tuaj nyob tshiab rau hauv koj cov tsev nyob ib puag ncig, chav tawm dag zog, chaw hauj lwm, tsev kawm ntawv, lwm yam ntxiv.

Cov lus sau hauv tsab email rau Lub Lim Tiam Thib 1

Cov kev sib raug zoo heev nrog koj tsev neeg thiab cov phooj ywg yog qhov tseem ceeb rau peb li kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo. Tab sis hais txog cov neeg uas tsim kom peb cov nev vawj rau zej tsoom kom dav tuaj ne: cov niam txiv uas xa me nyuam tuaj tom tsev kawm ntawv, cov neeg nyob ib ncig zog ntawm ntug kev, los sis tus neeg ua hauj lwm ua ke hauv lwm chav chaw ua hauj lwm uas yeej ib txwm ua rau koj luag taus?

Thaum qhov kev tshawb fawb txog cov txiaj ntsig ntawm cov kev sib raug zoo hauv zej tsoom feem ntau tau tsoom rau qhov tseem ceeb ntawm "kev sib raug zoo heev," los sis cov kev sib raug zoo heev nrog tsev neeg thiab cov phooj ywg zoo, qhov kev tshawb fawb uas tab tom loj hlob tau nthuav dav qhia kom pom txog cov txiaj ntsig uas tsis muaj neeg paub ntawm cov neeg uas xav tsis sib xws, thiab. Kuj yog ib qhov txawv tias, "cov kev sib raug zoo uas tsis zoo heev" no (tus neeg ua hauj lwm ua ke uas txaus luag ntawd, piv txwv li) tuaj yeem ua tau cov hauj lwm tseem ceeb, xws li pab txhawb rau kev noj qab haus huv rau lub cev thiab lub hlwb kev xav thiab tiv thaiv kev ntxov siab thiab kev kho siab.

Sim xav txog hnuv uas pib nrog kev hais nyob zoo rau tus kws ua kas fes nyob rau ntawm lub khw muag kas fes hauv zos. Koj mus rau tom chaw hauj lwm thiab ntsib tus neeg ua hauj lwm ua ke uas koj tsis tau ntsib los ib ntus lawm, thiab sib tham txog koj cov hnuv kawg ntawm lub lim tiam. Tom qab ua hauj lwm tag lawm, koj ncaj qha mus kawm kev ua yoga qhov chaw uas koj sib tham cov lus zoo nrog tus ntxhais uas nws cov plaub hau yeej ib txwm muaj ntau cov xim. Kev taug kev rov qab mus tsev, koj nres sib tham nrog tus txiv neej uas koj niaj hnuv pom uas cab tus aub lub npe hu ua Wilbur. Cov neeg no yeej tsis muaj feem tseem ceeb hauv koj lub neej li, tab sis hnuv twg yog tsis muaj cov kev sib txuas lus no ces saib zoo li tsis tshua muaj dab tsi ua li. Nyeem ntxiv txog qhov no ntawm [Cov Kev Sib Cuam Tshuam Nrog Lwm Tus thiab Kev Noj Qab Nyob Zoo: Lub Hwj Chim Uas Yus Xav Tsis Txog ntawm Cov Kev Sib Raug Zoo Uas Tsis Zoo](https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0146167214529799) (<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0146167214529799>).

#StayConnectedMN

Cov kev tshaj tawm sai rau Lub Lim Tiam Thib 1

- **Cov kev hnov sov siab uas koj tau txais los ntawm kev pab lwm tus neeg ntawd pab tau rau koj li kev noj qab haus huv, ib yam nkaus!** Ua kom hnuv no yog koj hnuv zoo! Pab yawm daus txoj kev taug ntawm cov neeg nyob ib ncig ze. Pab yuav ib khob kas fes rau ib tug neeg txawv ntsej muag. Luag ntxi rau cov neeg uas dhau kev mus los. Kuaj xyuas qee tus neeg uas nyob hauv kev cais tus kheej. Nthuav dav kev ua tsaug siab dawb paug, los sis kev thov txim. Pub ib phau ntawv rau lub tsev nyeeem ntawv me. Nug koj cov phooj ywg txog lawv cov kev ua zoo uas lawv txaus siab! Puas yog tseem tsis tau paub tseeb txog qhov tseem ceeb ntawm cov kev sib txuas lus tsis tu ncua? Kuaj xyuas kev tshaj tawm txog Kev Qhia Txog Kev Xav Hnuv No, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/202007/casual-friendships-are-key-happiness> #StayConnectedMN
- **Txawm tias yog cov kev sib txuas lus luv thiab ua siab zoo rau cov neeg txawv ntsej muag los xij yeej tuaj yeem tsim tau qee hom kev sib raug zoo uas muaj nuj nqis thiab muaj txiaj ntsig zoo.** Hnuv no koj luag ntxi los sis sib tham li koj thiab kuv rau pes tsawg leej lawm? Kom paub ntau ntxiv txog qhov tseem ceeb ntawm kev tham lus me, saib hauv qhov yeeb yaj duab uas muaj ob-feeb no https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small_talk #StayConnectedMN
- **Nrhiv cov hauv kev los qhia txog kev ua siab zoo rau koj cov neeg nyob ib ncig ze.** Cov ib puag ncig hauv zej zog uas peb nyob muaj feem cuam tshuam loj rau peb li kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo. Kev txhawb nqa cov kev sib raug zoo nrog peb cov neeg nyob ib puag ncig ze los ntawm cov kev coj ua siab zoo tsis

yog tsuas muaj txiaj ntsig zoo rau lawv nkaus xwb, tab sis kuj yog qhov zoo rau peb, tus neeg muab thiab. Thaum koj qhia txog kev ua siab zoo, koj ntxiv tau qhov dopamine rau lub hlwb, ua rau koj hnov muaj kev zoo siab dua qub thiab muaj lub zog tuaj dua qub. Qhov zoo ntxiv: kev ua siab zoo yog zoo li ib tug kab mob sib kis! Puas xav tau qee cov tswv yim rau kom muaj kev sib txuas lus tas li? Sim qhov https://ggia.berkeley.edu/practice/36_questions_for_increasing_closeness #StayConnectedMN

Cov chaw ntaub ntawv ntxiv rau Lub Lim Tiam Thib 1

- [7 Cov Kev Coj Ua los Ntxiv Kev Sib Txuas Lus Nrog Lwm Tus Hauv Zej Tsoom thiab Kev Ua Kom Muaj Qhov Zoo Tuaj hauv Qhov Chaw Ua Hauj Lwm \(https://www.linkedin.com/pulse/7-practices-increase-social-connection-workplace-dimity-podger\)](https://www.linkedin.com/pulse/7-practices-increase-social-connection-workplace-dimity-podger)
- [Txoj Hauv Kev Kom Muaj Kev Sib Txuas Lus Nrog Lwm Tus rau Lub Zej Zog: Koj Lub Neej Nce Rau Nws \(https://www.betterup.com/blog/how-to-stay-socially-connected-to-society-your-life-depends-on-it\)](https://www.betterup.com/blog/how-to-stay-socially-connected-to-society-your-life-depends-on-it)
- [Peb Xav Muaj Cov Kev Sib Tham nrog Cov Neeg Txawv Ntsej Muag Kom Ntau Ntxiv \(https://greatergood.berkeley.edu/article/item/we_want_to_have_deeper_conversations_with_strangers_why_dont_we\)](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/we_want_to_have_deeper_conversations_with_strangers_why_dont_we)
- [Cov Nge Lus Nug No Tuaj Yeem Pab koj Muaj Kev Sib Txuas Lus Nrog Lwm Tus \(Txawm Tias Thaum Koj Nyob Sib Nrug Deb Los Xij\) \(https://greatergood.berkeley.edu/video/item/these_questions_can_help_you_connect_even_when_youre_apart\)](https://greatergood.berkeley.edu/video/item/these_questions_can_help_you_connect_even_when_youre_apart)
- [Vim Li Cas Koj Thiaj Li Yuav Tsum Tsis Txhob Ntxub Kev Sib Tham Ntsis \(https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small_talk\)](https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small_talk)
- [Valued-Living-Questionnaire.pdf \(https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf\)](https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf)
- [Ntawv Qhia Ntxiv: Qhov ESS Txog Qhov Ntsuas Txog Cov Txiaj Ntsig Ntawm Tib Neeg, Hom Femail, Tseem Ceeb \(https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf\)](https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf)
- [Kev Ntsuam Xyuas Txog Cov Txiaj Ntsig Ntawm Tus Kheej \(https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=5110mCPgJO6FGafKLmkogR4E3lluZOGb0EGag0Ki1ClOvC8MbC5eSA\)](https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=5110mCPgJO6FGafKLmkogR4E3lluZOGb0EGag0Ki1ClOvC8MbC5eSA)
- [VIA Kev Soj Ntsuam Txog Cov Kev Muaj Peev Xwm Ntawm Tus Neeg \(kev ntsuas txog tus yeeb yam tus kheej, kev ntsuam xyuas txog tus yeeb yam tus kheej\) \(https://www.viacharacter.org/survey/account/register\)](https://www.viacharacter.org/survey/account/register)

Lub lim tiam thib 2: Txhawb nqa kom muaj kev sib txuas lus zoo dua qub

Cov lus sau hauv kev sib txuas lus rau Lub Lim Tiam Thib 2

- **Nrhiav cov hauv kev los txuas nrog cov neeg uas koom cov kev nyiam thiab cov kev ntshaw zoo tib yam.** Nrhiav cov hww tsam hauv koj lub zej zog los koom nrog cov pab pawg neeg uas ua cov dej num uas koj nyiam, xws li kev taug kev hav zoov, cov kev kos duab thiab cov kev tsim khoom los ntawm tes, cov kev tawm dag zog, cov koom haum nyeem ntawv, lwm yam ntxiv. Txhawb nqa koj cov kev nyiam yog qhov tseem ceeb rau koj qhov kev noj qab nyob zoo tag nrho, thiab yog lub hww tsam los sib txuas rau lwm tus neeg. Feem ntau cov kev paub dhau los zoo li cov no tuaj yeem hloov koj lub neej mus rau txoj hauv kev uas zoo tuaj – tau txais cov txiaj ntsig rau lub cev, lub hlwb, kev xav, thiab fab ntsuj plig txog kev ntxiv koj cov kev nyiam mus rau hauv kev tsim cov kev sib txuas lus ntiag tug ntawd nrog lwm cov neeg.

- **Siv sij hawm los txhawb nqa cov kev ua phooj ywg zoo.**Thaum sij hawm dhau mus, peb paub txog qhov tseem ceeb ntawm kev muaj cov phooj ywg uas sib raug zoo - cov neeg uas hlub, hwm, thiab txhawb nqa peb sawv daws.Txhawb nqa kev nyob sib ze thiab kev txhawb nqa ntawm cov kev phooj kev ywg, koj yuav tsum siv zog tsim kev sib raug zoo no.Ua tswv cuab rau kev sib sau ua ke no, sib ntsib haus kas fes, xa ib daim ntawv sau ntawm tes, hu xov tooj mus rau.Nrhiav ib lub sij hawm rau koj cov phooj ywg txo qis kev ntxhov siab thiab txhawb nqa kev noj qab nyob zoo lub hlwb.
- **Txhawb nqa cov kev sib raug zoo nrog koj cov tsev neeg kiag thiab cov kwv tij neej tsa.**Peb tsev neeg yog peb thawj lub zej zog - lawv yog cov neeg uas peb yeej ib txwm sum nrog nyob nrog nraim ntawd los hlub thiab txhawb nqa peb.Ib qho kev nyuaj loj tshaj plaws txog cov tsev neeg kom muaj kev sib txuas lus tas li yog kev muaj dej num ntau hauv kev ua neej nyob niaj hnuv.Muab sij hawm rau kev txhawb nqa cov kev sib raug zoo nrog koj cov tswv cuab hauv yim neeg kiag thiab cov kwv tij neej tsa.Cov kev sib txuas lus nrog lwm tus zoo li no tsis yog muab kev lom zem thiab kev kaj siab rau peb xwb, tab sis kuj tseem txhawb kev noj qab nyob zoo ntawm peb lub hlwb thiab kev nyob zoo.

Cov lus sau hauv tsab email rau Lub Lim Tiam Thib 2

Kev sib txuas lus nrog lwm tus yog ib qho tseem ceeb heev uas peb tuaj yeem ua rau peb txoj kev noj qab nyob zoo.Kev sib txuas lus nrog lwm tus 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 kheej zoo.[Sau cim tseg: Siv ib qho twg ntawm cov qauv saum toj no los xa cov lus qhia txuas ntxiv mus rau cov kev sib txuas lus hauv email.]

Cov kev tshaj tawm sai rau Lub Lim Tiam Thib 2

- **Tam sim no ntau dua yav dhau los, nws yog qhov tseem ceeb los siv sij hawm txhawb nqa cov kev phooj kev phooj ywg zoo.**Ua tswv cuab rau kev sib sau ua ke no, sib ntsib haus kas fes, xa ib daim ntawv sau ntawm tes, hu rau qee tus neeg.Nrhiav ib lub sij hawm rau koj cov phooj ywg txo qis kev ntxhov siab thiab txhawb nqa kev noj qab nyob zoo lub hlwb.Hais txog cov tswv yim los sib txuas lus nrog lwm tus neeg, mus rau: <https://tinybuddha.com/blog/6-ways-to-show-your-friends-you-appreciate-them/> #StayConnectedMN
- **Peb tsev neeg yog peb thawj lub zej zog - lawv yuav yog cov ib txwm nyob nrog nraim los hlub thiab txhawb nqa peb sawv daws.**Ib qho kev nyuaj loj tshaj plaws rau cov tsev neeg kom muaj kev sib txuas lus tas li yog kev muaj dej num ntau hauv kev ua neej nyob niaj hnuv.Muab sij hawm rau kev txhawb nqa cov kev sib txuas lus nrog koj cov tswv cuab hauv yim neeg kiag thiab cov kwv tij neej tsa.Cov kev sib txuas lus nrog zej tsoom zoo li cov no tsis yog tsuas muab kev lom zem thiab kev zoo siab rau peb nkaus xwb, tab sis kuj koom pab rau peb li kev noj qab haus huv lub hlwb thiab kev noj qab nyob zoo.Hais txog qhov ntaub ntawv qhia ntxiv txog qhov tseem ceeb ntawm cov kev sib txuas lus ntawm tsev neeg mus rau: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5954612/> #StayConnectedMN
- **Kev sib txuas nrog cov neeg uas sib koom nrog koj cov kev nyiam los sis cov kev ntsaw tuaj yeem txhim kho koj li kev noj qab nyob zoo lub hlwb thiab tag nrho.**Tsis yog tsuas pab koj los ua cov dej num uas koj nyiam, nws kuj pab koj los tsim tau cov kev sib txuas lus hauv zej tsoom uas tuaj yeem loj hlob mus rau cov kev phooj kev ywg uas tsis paub kawg.Koj kuj tuaj yeem rhais kauj ruam tawm ntawm koj cheeb tsam uas koj xis nyob! Cov kev paub dhau los zoo li cov no tuaj yeem hloov pauv koj lub neej mus rau txoj hauv kev zoo tuaj.Hais txog cov khoom siv thiab cov lus qhia txog kev sib txuas lus nrog lwm cov neeg mus rau: <https://www.health.state.mn.us/docs/communities/mentalhealth/quickcardmwb.pdf> #StayConnectedMN
- **Thaum sib txuas lus nrog cov neeg uas nyob ze koj, nco ntsoov tias nws yeej tsis ua cas uas yuav tham txog qhov uas koj xav li cas.**Tseeb tiag, peb yuav tsum qhia txog peb txoj kev xav.Nws yeej TSIS UA CAS uas yuav hais tias tsis NYIAM.Tiv tauj cov phooj ywg, tsev neeg, cov neeg nyob ib puag ncig, tus xov tooj pab, los sis tus xov tooj thaum muaj kev kub ntxhov yog tias koj xav nrog tham txog.Tsis muaj ib yam kev txhawj xeeb twg uas yuav tsis tseem ceeb.Yeej muaj kev pab thiab kev cia siab.Rau kev pab, sim siv cov chaw ntaub ntawv no:

- Minnesota Tus Xov Tooj Pab Kev Sib Txuas Lus Rau Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg ntawm 844-739-6369 (5 teev tsaus ntuj txog 9 teev sawv ntxov)
- National Suicide Prevention Lifeline (Tus Xov Tooj Pab Tiv Thaiv Kev Txov Tus Kheej Txoj Sia Hauv Teb Chaws): 800-273-8255

#StayConnectedMN

Cov chaw ntaub ntawv ntxiv rau Lub Lim Tiam Thib 2

- [Mayo Clinic - Cov Kev Phooj Kev Ywg: Txhawb koj lub neej thiab txhim kho koj txoj kev noj qab haus huv \(https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/friendships/art-20044860\)](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/friendships/art-20044860)
- [6 Cov Hauv Kev los Qhia Rau Koj Cov Phooj Ywg Tias Koj Txaus Siab Rau Lawv \(https://tinybuddha.com/blog/6-ways-to-show-your-friends-you-appreciate-them/\)](https://tinybuddha.com/blog/6-ways-to-show-your-friends-you-appreciate-them/)
- [Kev Sib Txuas Lus Nrog Lwm Tus thiab Kev Noj Qab Haus Huv: Kev Tshawb Fawb txog Kev Sib Txuas Lus Nrog Lwm Tus Hauv Zej Tsoom | PlanH \(https://planh.ca/resources/links/connectedness-health-science-social-connection\)](https://planh.ca/resources/links/connectedness-health-science-social-connection)
- [Cov Kev Sib Raug Zoo thiab Kev Noj Qab Nyob Zoo Ntawm Tsev Neeg \(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5954612/\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5954612/)
- [Lub Koom Haum Piedmont: Cov txiaj ntsig ntawm kev qhia txog kev ua siab zoo rau lwm tus neeg \(https://www.piedmont.org/living-better/benefits-of-showing-kindness-to-others\)](https://www.piedmont.org/living-better/benefits-of-showing-kindness-to-others)
- [Harvard Qhov Blog Sau Ntawv Txog Kev Noj Qab Haus Huv: Lub siab thiab kev tshawb fawb txog kev ua siab zoo \(https://www.health.harvard.edu/blog/the-heart-and-science-of-kindness-2019041816447\)](https://www.health.harvard.edu/blog/the-heart-and-science-of-kindness-2019041816447)

Lub lim tiam thib 3: Sib txuas nrog lub zej zog

Cov lus sau hauv kev sib txuas lus tseem ceeb rau Lub Lim Tiam Thib 3

- **Kev koom pab rau koj lub zej zog ua rau koj hnov txog qhov zoo.** Kev ua hauj lwm pab dawb muaj ntau cov txiaj ntsig rau txoj kev noj qab haus huv thiab muaj txoj kev xav txog lub hom phiaj rau cov neeg.
- **Ua ib feem ntawm qee yam uas loj dua peb tus kheej yog qhov tseem ceeb tsis hais ncuu hnuv nyooq twg li.** Kev nrhiav lub ntsiab lus thiab lub hom phiaj yog hais txog kev yog ib feem ntawm qee yam uas loj dua peb tus kheej; nws pab peb hnov txog kev sib txuas lus nrog lwm tus thiab kho peb tus kheej kom zoo tuaj. Qhov no yuav suav muaj koj li kab lis kev cai, kev ntseeg, kev tsim muaj hauv zej tsoom, los sis txoj hauj lwm.
- **Lub zej zog hauv chaw ua hauj lwm.** Tsim ib lub zej zog uas muaj kev txhawb nqa ntawm chaw hauj lwm uas txhawb nqa rau kev muaj feem cuam thiab kev ua hauj lwm tau zoo, ua ke nrog kev pab los tiv thaiv kev nyuaj siab thiab kev kho siab.

Cov lus sau hauv tsab email rau Lub Lim Tiam Thib 3

Tsis muaj kev sib txuas lus hauv zej tsoom ces npaum nkaus li qhov kev pheej hmoo ntawm kev haus kaum tsib tug luam yeeb hauv ib hnuv, thiab loj dua kev pheej hmoo uas cuam tshuam nrog tus mob rog, kev haus dej haus cawv ntau dhau, thiab tsis muaj kev tawm dag zog.

Kev ntxhov siab ib leeg yog ib qho ua rau tuag taus. Kev sib txuas lus hauv zej tsoom tuaj yeem pab peb kho tau peb cov kev tu siab; hnov txog tias muaj neeg pom thiab hnov txog yus thiab; muab kev xis nyob rau peb thaum peb muaj kev tu siab; rhais mus tom ntej tom qab kev muaj kev swb; txhim kho peb txoj kev noj qab haus huv; pw tsaug zog zoo dua qub; tsim kev nkaq txog rau cov peev txheej thiab ntaub ntawv qhia; thiab ntau yam ntxiv. Kev

sib txuas lus hauv zej tsoom suav muaj ntau dua qhov tsuas yog peb cov kev sib raug zoo uas ze tshaj plaws nkaus xwb. Peb txhua tus kuj puav leej muaj kev xav tau, tsis hais ncuva hnuv nyoog twg li, los **txuas nrog qee yam uas loj dua peb tus kheej!** Kab lis kev cai, kev ntseeg, cov kev tsim muaj hauv zej tsoom, los sis cov hauj lwm uas feem ntau ntxiv rau lub luag hauj lwm ntawd rau coob tus neeg. Peb yuav tsis mob siab rau peb lub neej rau qhov ua rau tshwm sim los sis kev koom rau pab pawg qhia txog kab lis kev cai txog kev taug kev (txawm tias qee tus yuav ua li ntawd!), tab sis kev nrhiav tau qee yam uas muaj txiaj ntsig zoo rau koj, uas koj yog ib feem rau hauv txoj hauv kev loj los sis me, thiab siv qee lub sij hawm los muab kev txaus siab rau koj txoj kev sib raug zoo yog qhov muaj txiaj ntsig rau koj kev noj qab nyob zoo lub hlwb.

Ntawm no yog qee cov lus nug kom xav txog los pab koj xav txog cov hauv kev kom ua rau koj lub zej zog cov kev sib txuas lus loj hlob tuaj:

- Koj nyiam dab tsi txog koj lub zej zog (kab lis kev cai, kev ntseeg, txoj hauj lwm, los sis cov neeg nyob ib puag ncig)? Lwm cov neeg sib koom pab rau yam ntawd li cas? Koj puas tuaj yeem pab txhawb nqa yam zoo uas koj nyiam ntawd? Koj puas tuaj yeem txuas lus nrog lwm tus neeg uas nyiam txog tib yam ntawd (piv txwv li cov koom haum kev taug kev)?
- Koj yuav tuaj yeem ua rau lwm tus neeg hnov txog tias muaj kev txais tos hauv koj lub zej zog tau li cas?
- Koj xav li cas rau lub zej zog nyob rau lub sij hawm tam sim no, los sis koj xav li cas rau lub zej zog nyob rau yav tas dhau los?
- Koj mob siab txog rau dab tsi hauv koj lub zej zog?
- Cov hauv kev loj thiab me twg uas koj tuaj yeem koom pab rau hauv koj lub zej zog?
- Dab tsi yog koj cov peev xwm ntiag tug thiab koj tuaj yeem siv lawv tau li cas los txhawb nqa yam uas koj mob siab rau tshaj plaws?

#StayConnectedMN

Cov kev tshaj tawm sai rau Lub Lim Tiam Thib 3

- **Kev koom pab rau hauv koj lub zej zog pab tau koj txoj kev noj qab nyob zoo thiab!** Kev ua hauj lwm pab dawb tam li yog ib tseem neeg kuj yog qhov kab lis kev cai loj kawg thiab. Nrhiav txog lub hwm tsam kev ua hauj lwm pab dawb uas muaj ntsiab lus tseem ceeb rau koj. Kuaj xyuas cov vev xaib no, koj lub chaw muab kev pab cuam zej zog hauv cheeb tsam, los sis koj lub zej zog pab pawg kev ntseeg los nrhiav yam uas haum rau koj: <https://wiredimpact.com/blog/websites-to-help-you-find-volunteer-opportunities/> #StayConnectedMN
- **Ua ib feem ntawm qee yam uas loj dua peb tus kheej yog qhov tseem ceeb tsis hais ncuva hnuv nyoog twg li!** Dab tsi yog qhov tseem ceeb tshaj plaws rau koj? Puas yog koj li kab lis kev cai, koj li kev ntseeg, kev tsim muaj hauv zej tsoom, lub hom phiaj uas koj nrhiav tau hauv koj txoj hauj lwm? Sim ib qho ntawm cov kev ntsuam xyuas no yog tias koj xav tau lus taw qhia: <https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf>, <https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf>, <https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=5I1OmCPgJO6FGafKLMkogR4E3IluZOgBOEGag0Ki1ClOvC8MbC5eSA> #StayConnectedMN
- **Ua ib feem ntawm kev hloov pauv uas peb xav pom tuaj yeem yog qhov kev siv zog uas kho tau,** tshwj xeeb yog thaum koj tau ntsib tau pom kev raug mob rau sawv daws xws li kev ntxub ntxaug haiv neeg los sis ntxub kev ua poj niam txiv neej sib txawv. Nrhiav cov khw muag khoom hauv cov xov xwm hais txog kab lis kev cai hauv zej zog los sis cov tshooj xov tooj cua, los sis kuaj xyuas ib qho ntawm cov chaw ntaub ntawv no: <https://www.mnhealingjustice.org/>, <https://headwatersfoundation.org/>, <https://www.buzzfeed.com/lizmrichardson/lgbtq-organizations-pride> #StayConnectedMN
- **Cov kev sib txuas rau fab kev xav zoo heev rau cov neeg ua hauj lwm txhim kho tau kev ua hauj lwm tau zoo thiab kev noj qab nyob zoo!** Tsim tau ib puag ncig rau pab pawg neeg ua hauj lwm! Sib pab thiab nug txog

kev sib pab. Kuaj xyuas Seattle Pike Place qhov yeeb yaj duab rau kev txhawb siab:
<https://www.youtube.com/watch?v=xSWUw2jcgYo> #StayConnectedMN

Cov peev txheej ntaub ntawv ntxiv Lub Lim Tiam Thib 3

- [Kev Ua Hauj Lwm Pab Dawb thiab nws Cov Txiaj Ntsig Uas Yus Xav Tsis Txog](https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm)
(<https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm>)
- [3 Cov Vev Xaib los Pab koj Nrhiav Txog Cov Hwv Tsam Kev Ua Hauj Lwm Pab Dawb](https://wiredimpact.com/blog/websites-to-help-you-find-volunteer-opportunities/)
(<https://wiredimpact.com/blog/websites-to-help-you-find-volunteer-opportunities/>)
- [7 Cov Kev Coj Ua los Ntxiv Kev Sib Txuas Lus Nrog Lwm Tus Hauv Zej Tsoom thiab Kev Ua Kom Muaj Qhov Zoo Tuaj hauv Qhov Chaw Ua Hauj Lwm](https://www.linkedin.com/pulse/7-practices-increase-social-connection-workplace-dimity-podger) (<https://www.linkedin.com/pulse/7-practices-increase-social-connection-workplace-dimity-podger>)
- [Txoj Hauv Kev Kom Muaj Kev Sib Txuas Lus Nrog Lwm Tus rau Lub Zej Zog: Koj Lub Neej Nce Rau Nws](https://www.betterup.com/blog/how-to-stay-socially-connected-to-society-your-life-depends-on-it)
(<https://www.betterup.com/blog/how-to-stay-socially-connected-to-society-your-life-depends-on-it>)
- [Peb Xav Muaj Cov Kev Sib Tham nrog Cov Neej Txawv Ntsej Muag Kom Ntau Ntxiv](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/we_want_to_have_deeper_conversations_with_strangers_w_hy_dont_we)
([https://greatergood.berkeley.edu/article/item/we want to have deeper conversations with strangers w hy dont we](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/we_want_to_have_deeper_conversations_with_strangers_w_hy_dont_we))
- [Cov Nqe Lus Nug No Tuaj Yeem Pab koj Muaj Kev Sib Txuas Lus Nrog Lwm Tus \(Txawm Tias Thaum Koj Nyob Sib Nrug Deb Los Xij\)](https://greatergood.berkeley.edu/video/item/these_questions_can_help_you_connect_even_when_youre_apart)
([https://greatergood.berkeley.edu/video/item/these questions can help you connect even when youre apart](https://greatergood.berkeley.edu/video/item/these_questions_can_help_you_connect_even_when_youre_apart))
- [Vim Li Cas Koj Thiaj Li Yuav Tsum Tsis Txhob Ntxub Kev Sib Tham Ntsis](https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small_talk)
([https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small talk](https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small_talk))
- [Valued-Living-Questionnaire.pdf](https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf) (<https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf>)
- [Ntawv Qhia Ntxiv: Qhov ESS Txog Qhov Ntsuas Txog Cov Txiaj Ntsig Ntawm Tib Neej, Hom Femail, Tseem Ceeb](https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf) (<https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf>)
- [Kev Ntsuam Xyuas Txog Cov Txiaj Ntsig Ntawm Tus Kheej](https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=511OmCPgJO6FGafKLmkogR4E3lluZOGB0EGag0Ki1CIOvC8MbC5eSA)
(<https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=511OmCPgJO6FGafKLmkogR4E3lluZOGB0EGag0Ki1CIOvC8MbC5eSA>)
- [VIA Kev Soj Ntsuam Txog Cov Kev Muaj Peev Xwm Ntawm Tus Neej \(kev ntsuas txog tus yeeb yam tus kheej, kev ntsuam xyuas txog tus yeeb yam tus kheej\)](https://www.viacharacter.org/survey/account/register) (<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>)

Lub lim tiam thib 4: Nrhiav kev txhawb nqa thiab kev pab

Cov lus sau hauv kev sib txuas lus tseem ceeb rau Lub Lim Tiam Thib 4

- **Hwj xwm koj txoj kev noj qab nyob zoo los ntawm kev sib txuas rau koj lub lab npaav kev txhawb nqa hauv txoj hauv kev twg los tau uas koj tuaj yeem ua tau.** 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. Ib txhia kev pab txhawb, txawm tsis zoo heev los xij, yeej zoo tshaj li uas koj tsis muaj ib qho kev pab txhawb twg hlo li. Cov kev txhawb nqa tuaj yeem suav nrog tsev neeg, cov phooj ywg, cov neeg ua hauj lwm ua ke, thiab hav zoov hav tsuag.
- **Yog tias koj muaj kev txhawj xeeb tias qee tus neeg yuav tab tom muaj cov kev xav txog kev txov tus kheej txoj sia, nug lawv yam qhib siab hlo thiab ncaj qha yog tias lawv tab tom muaj cov kev xav txog kev txov tus**

kheej txoj sia. Hu Rau Tus Xov Tooj Pab Tiv Thaiv Kev Txov Tus Kheej Txoj Sia Hauv Teb Chaws (1-800-273-8255) los kawm paub txog cov chaw ntaub ntawv uas muaj rau koj thiab koj cov neeg uas koj hlub.

- Cov xov tooj pab thiab kev txhawb nqa tus phooj ywg tuaj yeem muaj txiaj ntsig zoo rau cov neeg uas tab tom tswj hwm kev ntxhov siab. Cov xov tooj pab muab kev txhawb nqa rau cov neeg hu tuaj uas xav tau kev pab, tab sis yog tus neeg uas yuav tsis nyob hauv qhov kev kub ntxhov. Koj tsis tas yuav cia txog thaum muaj kev kub ntxhov mam hu rau tus xov tooj pab no. Ib tug neeg twg uas nrhiav txog kev txhawb nqa tuaj yeem nkag txog cov chaw ntaub ntawv no.
- **Tej zaum yuav nyuaj nrhiav ib tug kws kho mob nyuaj siab, los sis tsis paub pib qhov twg. Siv koj lub chaw pab cuam rau cov neeg ua hauj lwm yog tias koj muaj ib lub.** Koj tuaj yeem tiv tauj rau koj thawj tus kws kho mob los sis lub tuam txhab muab kev tuav pov hwm kev noj qab haus huv, los sis kuaj xyuas rau [Fast-Tracker \(https://www.fasttrackermn.org/\)](https://www.fasttrackermn.org/) los nrhiav txog Minnesota cov peev txheej rau kev pab nrog kev noj qab haus huv fab kev xav thiab cov kev tsis zoo rau kev siv yeeb tshuaj. Cov kev xa mus ntiag tug tuaj yeem pab tau, thiab. Tej zaum yuav ua rau koj xav tsis txog tias koj tau kawm paub dab tsi thiab thaum uas koj pib nug ub nug no.

Cov lus sau hauv tsab email rau Lub Lim Tiam Thib 4

Paub mus nrhiav thiab cuag kev pab yog tias koj los sis ib tug neeg koj hlub tshua xav tau kev pab. Foom koob hmoov rau koj tus kheej hnuv no thiab txhua hnuv. Siv sij hawm los nco txog cov neeg nkag los hauv koj lub neej

- koj cov phooj ywg ua hauj lwm ua ke, cov neeg uas koj hlub, los sis lwm tus neeg
- thiab kom paub txog koj tus kheej. Qhov koj siv sij hawm nrog lwm tus yuav pab tau lawv heev. Siv zog kom txaus los txuas nrog cov neeg hauv lub zej zog los sis lub chaw ua hauj lwm uas tsis tshua muaj zog thiab tsis muaj kev txhawb nqa ntau. Kev tham txog cov kev xav tuaj yeem yog qhov uas tsis xis pes tsawg, tab sis tsuas lees paub tias koj los sis qee tus neeg uas koj paub tab tom ntsib kev nyuaj ntawd yeej pab tau tiag.

Yog tias koj hnov tias sab heev los sis xav tau qee tus neeg los sib tham nrog, thov tiv tauj thiab txuas nrog ib qho ntawm cov chaw ntaub ntawv hauv qab no.

- [Tus Xov Tooj Pab Tiv Thaiv Kev Txov Tus Kheej Txoj Sia Hauv Teb Chaws \(https://suicidepreventionlifeline.org/\)](https://suicidepreventionlifeline.org/): 1-800-273-8255.
- [Tus Xov Tooj Xa Ntawv Txog Kev Kub Ntxhov \(https://www.crisistextline.org/\)](https://www.crisistextline.org/): Sau Tus Ntawv MN mus rau 741741.
- [Minnesota kev hais daws kev kub ntxhov hauv xov tooj ntawm tes hauv zej zog \(https://mn.gov/dhs/people-we-serve/adults/health-care/mental-health/resources/crisis-contacts.jsp\)](https://mn.gov/dhs/people-we-serve/adults/health-care/mental-health/resources/crisis-contacts.jsp): Nrhiav tus nab npawb xov tooj ntawm pab pawg hais daws kev kub ntxhov hauv xov tooj ntawm tes hauv koj lub cheeb tsam nroog.
- [Minnesota tus xov tooj Thawj Hnuv rau kev ua txhaum cai hauv tsev los sis kev sib dai sib deev \(http://dayoneservices.org/\)](http://dayoneservices.org/): 1-866-223-1111.
- [Tus Xov Tooj Pab Rau Niam Txiv Hauv Teb Chaws \(https://www.nationalparenthelpline.org/\)](https://www.nationalparenthelpline.org/): 1-855-427-2736, ua hauj lwm los ntawm Cov Niam Txiv Tsis Qhia Npe.
- [Tus Xov Tooj Pab Thoob Ntiaj Teb Txog Kev Txhawb Nqa Tom Qab Yug Me Nyuam Tag \(https://www.postpartum.net/\)](https://www.postpartum.net/): 1-800-944-4773.

#StayConnectedMN

Cov kev tshaj tawm sai rau Lub Lim Tiam Thib 4

- **Kev sib txuas tas li nrog koj lub lab npauv txhawb nqa yog qhov tseem ceeb tshwj xeeb rau cov neeg nyob hauv kev kho kom zoo tuaj.** Tiv tauj rau koj lub lab npauv txhawb nqa los sis cov neeg koj paub uas tab tom ntsib kev nyuaj thiab npaj los txuas rau yam tsis tu ncu. Yeej TSIS UA CAS yog koj mus cuag kev pab. Hu tuaj

mus cuag ib tug phooj ywg, tsev neeg, cov neeg nyob koj cheeb tsam, los sis kab xov tooj xwm ceev; yeej muaj kev pab, yeej muaj kev cia siab.

- National Suicide Prevention Lifeline (Tus Xov Tooj Pab Tiv Thaiv Kev Txov Tus Kheej Txoj Sia Hauv Teb Chaws): 1-855-273-8255 los sis sau ntawv MN mus rau 741741. #StayConnectedMN
- **Tej zaum yuav nyuaj nrhiav ib tug kws kho mob nyuaj siab, los sis tsis paub pib qhov twg.** Siv koj lub chaw pab cuam rau cov neeg ua hauj lwm yog tias koj muaj ib lub. Koj tuaj yeem tiv tauj rau ib tug kws kho mob los sis koj lub tuam txhab muab kev tuav pov hwm kev noj qab haus huv, los sis kuaj xyuas txoj kab txuas Taug Qab Sai rau kev noj qab haus huv lub hlwb thiab cov chaw ntaub ntawv txog kev tsis haum rau kev siv yeeb tshuaj hauv Minnesota. Qee cov neeg pom tau tias cov kev xa mus ntiag tug yeej paub tau zoo. Tej zaum yuav ua rau koj xav tsis txog tias koj tau kawm paub dab tsi thiab thaum uas koj pib nug ub nug no ntawm cov neeg ib ncig. Hais txog qhov ntaub ntawv qhia txog kev noj qab haus huv lub hlwb thiab cov chaw ntaub ntawv kev tsis haum rau kev siv yeeb tshuaj hauv Minnesota, mus rau: <https://www.fasttrackermn.org/> #StayConnectedMN
- **Cov xov tooj pab thiab kev txhawb nqa tus phooj ywg tuaj yeem muaj txiaj ntsig zoo rau cov neeg uas tab tom tswj hwm kev ntxhov siab.** Koj tsis tas yuav tos txog thaum muaj kev kub ntxhov tam sim no mam hu rau tus xov tooj pab no. Ib tug neeg twg tab tom nrhiav kev txhawb nqa tuaj yeem hu rau Minnesota Tus Xov Tooj Pab rau kev sib txuas rau Kev Txhawb Nqa Tus Phooj Ywg ntawm 844-739-0369, txij li thaum 5 teev tsaus ntuj txog 9 teev sawv ntxov. Yog tias koj xav tau qee yam uas muaj kev sib tham ntau ntxiv, kuaj xyuas Qhov Nev Vawj Txhawb Nqa Tus Phooj Ywg Nyob Kev Deb, txhua hnuv txij thaum 10 teev sawv ntxov txog 4 teev tsaus ntuj. Nws muaj cov dej num hauv online txhua teev. Hais txog qhov ntaub ntawv qhia ntxiv, mus saib rau: [Key Noj Qab Nyob Zoo hauv Hav Zoov: Kev Hloov Kev Noj Qab Haus Huv mus ua Qhov Tseeb \(kev txhawb nqa kev noj qab haus huv lub hlwb\) \(mnwitw.org\)](#) #StayConnectedMN
- **Sib nug moo nrog koj cov phooj ywg thiab tsev neeg.** Yog tias koj pom ib tug phooj ywg coj cwj pwm txawv txav los sis saib zoo li muaj kev nyuaj siab, tsis txhob ntshai yuav nug koj tus phooj ywg los sis tus neeg uas yus hlub yog tias lawv tab tom xav txog kev tua lawv tus kheej los sis tab tom xav txog kev txov tus kheej txoj sia. Nug txog kev txov tus kheej txoj sia tsis ua rau qee tus neeg txov nws txoj sia tau. Tseeb tiag, thaum nej muaj kev qhia siab tham txog tej kev txo txoj sia li no kuj yuav pab kom sawv daws muaj kev nkag siab. Siv sij hawm me ntsis los kawm paub txog cov cim twg yuav los mus nrhiav rau qhov ib tug neeg twg uas tab tom xav txog kev txov tus kheej txoj sia.

Rau kev txhawb nqa thiab cov peev txheej, hu rau Tus Xov Tooj Pab Tiv Thaiv Kev Txov Tus Kheej Txoj Sia Hauv Teb Chaws ntawm 855-273-8255, los sis sau ntawv "MN" mus rau 741 741 kom tau txais kev pab los daws ib qho kev kub ntxhov twg. Hais txog qhov ntaub ntawv qhia ntxiv txog kev tiv thaiv kev txov tus kheej txoj sia, mus rau: <https://www.health.state.mn.us/communities/suicide/basics/index.html> #StayConnectedMN



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 sau ua lwm hom.