

## **Coping with Coronavirus and Social Isolation**

Héctor M. Ramírez  
Behavioral Health Task Force  
California Health and Human Services Agency

**Perspective:** It's not time to come from a place of fear. It's time to come from a place of **LOVE, POWER, COMPASSION**

### **Resources:**

#### **Mental Health:**

Twitter: @LACDMH

#### **Los Angeles County Department of Mental Health**

Get help now: 800-854-7771 (open 24/7)

Or text "LA" to 741741

Link: <https://dmh.lacounty.gov/covid-19-information/>

#### **Protection and Advocacy:**

Twitter: @DisabilityCA  
Friday

#### **Disability Rights California**

1-800-776-5746 9:00am - 4:00pm Monday through

Link: <https://www.disabilityrightsca.org/>

#### **Peer Support:**

Twitter: @MentalHealthAm

#### **Mental Health American**

Warm Line English: 888.448.9777

Warm Line Spanish: 888.448.4055

Link: <https://mhanational.org/covid19>

**The National Suicide Prevention Lifeline offers free, confidential crisis counseling 24/7/365. You don't have to be suicidal to call. 1-800-273-TALK (8255)**

**Twitter: @800273TALK**

Lidiando con el Coronavirus y el Aislamiento Social

Héctor M. Ramírez

Persona que aboga por sí misma  
Grupo de Trabajo en Salud Conductual  
Agencia de Salud y Servicios Humanos de California

**Perspectiva:** no es hora de venir de un lugar de miedo. Es hora de venir de un lugar de **AMOR, PODER, COMPASIÓN.**

**Recursos:**

**Salud mental:**

Twitter: @LACDMH

**Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles**

Obtenga ayuda ahora: 800-854-7771 (abierto 24/7)

O envíe un texto ah "LA" al 741741

Enlace: <https://dmh.lacounty.gov/covid-19-information/>

**Protección y defensa:**

Twitter: @DisabilityCA

**Disability Rights California**

1-800-776-5746 9:00 a.m. a 4:00 p.m. de lunes a viernes

Enlace: <https://www.disabilityrightsca.org/>

**Apoyo entre pares:**

Twitter: @MentalHealthAm

**Mental Health American**

Warm Line Inglés: 888.448.9777

Línea Cálida Español: 888.448.4055

Enlace: <https://mhanational.org/covid19>

**La Línea de vida nacional para la prevención del suicidio ofrece asesoramiento gratuito y confidencial sobre crisis 24/7/365. No tienes que ser suicida para llamar.**

**1-800-273-TALK (8255)**

**Twitter: @800273TALK**