



HEALING, EDUCATION, RESILIENCE & OPPORTUNITY
FOR NEW YORK'S FRONTLINE WORKERS

DOHMH NYC SPECIFIC RESOURCES

STRESS AND COPING

DOHMH COVID-19 Emotional Wellness and Coping – resources in multiple languages

<https://www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-mental-health.page> (PDF, April 8)

COVID-19: Staying Connected With Friends and Family – tip sheet

<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-staying-connected.pdf>

- Other Languages: [Español](#) | [Русский](#) | [繁體中文](#) | [简体中文](#) | [Kreyòl ayisyen](#) | [한국어](#) | [বাংলা](#) | [Italiano](#) | [Polski](#) | [العربية](#) | [יידיש](#) | [Français](#) | [فارسی](#) | [اردو](#) | [ελληνικά](#) | [עברית](#) | [हिन्दी](#) | [日本語](#) | [नेपाली](#) | [Português](#) | [ਪੰਜਾਬੀ \(India\)](#) | [ਪੰਜਾਬੀ \(Pakistan\)](#) | [Tagalog](#) | [ไทย](#) | [ភាសាខ្មែរ](#) | [Tiếng Việt](#)

Coping With Stress and Social Distancing During the Coronavirus (COVID-19) Outbreak – tip sheet

<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/coping-with-stress-disease-outbreak.pdf> (PDF, March 19)

- Other Languages: [Español](#) | [Русский](#) | [繁體中文](#) | [简体中文](#) | [Kreyòl ayisyen](#) | [한국어](#) | [বাংলা](#) | [Italiano](#) | [Polski](#) | [العربية](#) | [יידיש](#) | [Français](#) | [فارسی](#) | [اردو](#) | [ελληνικά](#) | [עברית](#) | [हिन्दी](#) | [日本語](#) | [नेपाली](#) | [Português](#) | [ਪੰਜਾਬੀ \(India\)](#) | [ਪੰਜਾਬੀ \(Pakistan\)](#) | [Tagalog](#) | [ไทย](#) | [ភាសាខ្មែរ](#) | [Tiếng Việt](#)

ANXIETY AND SUICIDE

Is It Anxiety, a Panic Attack, or COVID-19? – tip sheet

<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-anxiety-panic.pdf> (PDF, April 8)

- Other Languages: [Español](#) | [Русский](#) | [繁體中文](#) | [简体中文](#) | [Kreyòl ayisyen](#) | [한국어](#) | [বাংলা](#) | [Italiano](#) | [Polski](#) | [العربية](#) | [יידיש](#) | [Français](#) | [فارسی](#) | [اردو](#) | [ελληνικά](#) | [עברית](#) | [हिन्दी](#) | [日本語](#) | [नेपाली](#) | [Português](#) | [ਪੰਜਾਬੀ \(India\)](#) | [ਪੰਜਾਬੀ \(Pakistan\)](#) | [Tagalog](#) | [ไทย](#) | [ភាសាខ្មែរ](#) | [Tiếng Việt](#)

Coping With Thoughts of Suicide During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic – tip sheet

<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/suicide-prevention-during-covid-19> (PDF, April 18)

- Other Languages: [Español](#) | [Русский](#) | [繁體中文](#) | [简体中文](#) | [Kreyòl ayisyen](#) | [한국어](#) | [বাংলা](#) | [Italiano](#) | [Polski](#) | [العربية](#) | [יידיש](#) | [Français](#) | [فارسی](#) | [اردو](#) | [ελληνικά](#) | [עברית](#) | [हिन्दी](#) | [日本語](#) | [नेपाली](#) | [Português](#) | [ਪੰਜਾਬੀ \(India\)](#) | [ਪੰਜਾਬੀ \(Pakistan\)](#) | [Tagalog](#) | [ไทย](#) | [ភាសាខ្មែរ](#) | [Tiếng Việt](#)



Feeling Stressed About Coronavirus (COVID-19)? Managing Anxiety in an Anxiety-Provoking Situation – SOM tip sheet

<https://omh.ny.gov/omhweb/guidance/covid-19-managing-stress-anxiety.pdf>

Grief and Loss During the COVID-19 Outbreak – tip sheet

<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-grief-loss.pdf> (PDF, April 8)

- Other Languages: [Español](#) | [Русский](#) | [繁體中文](#) | [简体中文](#) | [Kreyòl ayisyen](#) | [한국어](#) | [বাংলা](#) | [Italiano](#) | [Polski](#) | [العربية](#) | [יידיש](#) | [Français](#) | [فارسی](#) | [اردو](#) | [ελληνικά](#) | [עברית](#) | [हिन्दी](#) | [日本語](#) | [&नेपाली](#) | [Português](#) | [ਪੰਜਾਬੀ \(India\)](#) | [ਪੰਜਾਬੀ \(Pakistan\)](#) | [Tagalog](#) | [ไทย](#) | [ភាសាខ្មែរ](#) | [Tiếng Việt](#)

Managing Grief Over the Death of a Loved One During the COVID-19 Outbreak – tip sheet

<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-grief-loved-ones.pdf> (PDF, April 6)

- Other Languages: [Español](#) | [Русский](#) | [繁體中文](#) | [简体中文](#) | [Kreyòl ayisyen](#) | [한국어](#) | [বাংলা](#) | [Italiano](#) | [Polski](#) | [العربية](#) | [יידיש](#) | [Français](#) | [فارسی](#) | [اردو](#) | [ελληνικά](#) | [עברית](#) | [हिन्दी](#) | [日本語](#) | [&नेपाली](#) | [Português](#) | [ਪੰਜਾਬੀ \(India\)](#) | [ਪੰਜਾਬੀ \(Pakistan\)](#) | [Tagalog](#) | [ไทย](#) | [ភាសាខ្មែរ](#) | [Tiếng Việt](#)

Grief and Loss in the Workplace During COVID-19 – tip sheet

<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/workplace-grief-and-loss.pdf> (PDF, April 16)

- Other Languages: [Español](#) | [Русский](#) | [繁體中文](#) | [简体中文](#) | [Kreyòl ayisyen](#) | [한국어](#) | [বাংলা](#) | [Italiano](#) | [Polski](#) | [العربية](#) | [יידיש](#) | [Français](#) | [فارسی](#) | [اردو](#) | [ελληνικά](#) | [עברית](#) | [हिन्दी](#) | [日本語](#) | [&नेपाली](#) | [Português](#) | [ਪੰਜਾਬੀ \(India\)](#) | [ਪੰਜਾਬੀ \(Pakistan\)](#) | [Tagalog](#) | [ไทย](#) | [ភាសាខ្មែរ](#) | [Tiếng Việt](#)

SLEEP

Improving Sleep Habits During the COVID-19 Pandemic – tip sheet

<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-sleeping-habits.pdf>

FOR LEADERS AND HEALTH CARE WORKERS

Taking Care of Your Emotional Well-Being: Tips for Health Care Workers During COVID-19 – tip sheet

<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/emotional-well-being-hcw.pdf> (PDF, April 16)

- Other Languages: [Español](#) | [Русский](#) | [繁體中文](#) | [简体中文](#) | [Kreyòl ayisyen](#) | [한국어](#) | [বাংলা](#) | [Italiano](#) | [Polski](#) | [العربية](#) | [יידיש](#) | [Français](#) | [فارسی](#) | [اردو](#) | [ελληνικά](#) | [עברית](#) | [हिन्दी](#) | [日本語](#) | [&नेपाली](#) | [Português](#) | [ਪੰਜਾਬੀ \(India\)](#) | [ਪੰਜਾਬੀ \(Pakistan\)](#) | [Tagalog](#) | [ไทย](#) | [ភាសាខ្មែរ](#) | [Tiếng Việt](#)

Coping With Isolation or Quarantine in Hotel Settings – tip sheet

<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-coping-isolation-hotel.pdf>



CDC – Response Resources for Leaders – web link

<https://emergency.cdc.gov/coping/leaders.asp>

CDC – Emergency Responders: Tips for taking care of yourself – web link

<https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp>

RESOURCES – MH APPS

NYC WELL COVID-19 Digital Mental Health Resources – resources listing

<https://nycwell.cityofnewyork.us/en/covid-19-digital-mental-health-resources/>

COVID-19 Digital Mental Health Resources – PDF summary page of resources

<https://s20243.pcdn.co/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-Digital-Mental-Health-Resources-4.28.pdf>

RELATIONSHIP VIOLENCE

NYC HOPE – resources for dating, domestic, or gender-based violence

<https://www1.nyc.gov/nychope/site/page/home>

Domestic Violence hotline – NYC 24-hour hotline: 800-621-4673 (TTY: 866-604-5350). For emergencies, call 911.

NYC Well – Well-being and emotional support. Call 24/7 to speak with a trained counselor.

<https://nycwell.cityofnewyork.us/en/covid-19-digital-mental-health-resources/>

New York State COVID-19 Emotional Support Helpline – 844-863-9314
