

Lidiando con el Estrés Durante los Brotes de Enfermedades Infecciosas

Una Referencia para Mantener la Salud Mental & Bienestar

La Agencia de Atención de Salud del Condado de Orange apoya el bienestar de la familia, amigos y colegas de nuestro Condado. Cuando escucha, lee o mira noticias sobre un brote de una enfermedad infecciosa, puede sentirse ansioso y mostrar signos de estrés, incluso cuando el brote afecta a personas lejos de donde vive y tiene un riesgo bajo o nulo de enfermarse. Estos signos de estrés son normales y pueden ser más probables en personas con seres queridos en partes del mundo afectadas por el brote. Durante un brote de una enfermedad infecciosa, cuide su propia salud física y mental y tender la mano con amabilidad a los afectados por la situación



LO QUE PUEDE HACER PARA AYUDAR A HACER FRENTE EL ESTRÉS EMOCIONAL

1. Manejar el Estrés

- Mantente Informado. Referirse a fuentes creíbles para actualizaciones sobre la situación local.
- Mantente enfocado en tus fortalezas personales.
- Mantenga una rutina.
- Tómese un tiempo para relajarse y descansar.

2. Estar informado e Informar a Su Familia

- Familiarícese con los recursos médicos y de salud mental locales en su comunidad. Asistir a reuniones comunitarias para recursos/ educación.
- Evite compartir noticias no confirmadas sobre la enfermedad infecciosa para evitar crear miedo y pánico innecesarios.
- Brinde a los niños información honesta y apropiada para su edad y recuerde mantener la calma; los niños a menudo sienten lo que tú sientes.

3. Conéctate con Tu Comunidad

- Mantente en contacto con familiares y amigos.
- Únase a la comunidad y / o grupos religiosos.
- Acepte la ayuda de familiares, amigos, compañeros de trabajo y clérigos.
- Comuníquese con vecinos y amigos con necesidades especiales que puedan necesitar su ayuda.

4. Alcance y Ayuda

- Si conoce a alguien afectado por el brote, llámelo para ver cómo está y recuerde mantener su confidencialidad.
- Considere un acto de amabilidad para aquellos a quienes se les ha pedido que practiquen el distanciamiento social, como recibir una comida u ofrecer dejar la tarea en la puerta de su casa.
- Localice y sea voluntario en una organización benéfica u organización cerca de usted.
- Anime a sus amigos y familiares a involucrarse con usted.

5. Sè Sensible

- Evite culpar a nadie o asumir que alguien tiene la enfermedad debido a su aspecto o de dónde provienen ellos o sus familias.
- Una enfermedad infecciosa no está relacionada con ningún grupo racial o étnico; habla con amabilidad cuando escuchas rumores falsos o estereotipos negativos que fomentan el racismo y la xenofobia.

¡Sé proactivo!

1. Manténgase informado con información de fuentes confiables.
2. Manténgase conectado con amigos, familiares y grupos comunitarios.
3. Ayude a otros necesitados ofreciéndose como voluntario y donando tiempo y recursos a organizaciones confiables.
4. Mantenga una actitud positiva

Preguntas

Estamos respondiendo preguntas del público sobre COVID-19 a través de nuestro **Línea de Referencia de Salud (HRL) al (800) 564-8448**. Siete días a la semana de 8 a.m. a 5 p.m.

Se alienta al público a visitar el sitio web dedicado de la Agencia de atención médica del Condado de Orange en www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus para las últimas actualizaciones.

Considere buscar ayuda profesional si usted o un ser querido tiene dificultades para hacer frente.

