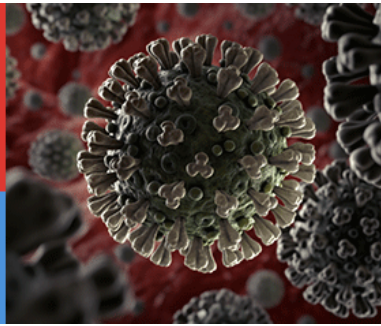


# NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19) WHAT YOU SHOULD KNOW

We are taking questions from the public about COVID-19 via our **Health Referral Line (HRL)** at **(800) 564-8448**. Seven days a week from 8 a.m. to 5 p.m.



## Recomendaciones para Mantener la Calma Durante una Pandemia

*Cuando el miedo esta elevado, necesitamos soluciones prácticas para reducir el estrés.*

### 1. Conéctate a ti mismo.

Al experimentar ansiedad, puede dejarnos sintiendo que estamos fuera de nosotros mismos. Los sentimientos de mareo y / o mareos son comunes. Estas reacciones son nuestro sistema nervioso simpático, en otras palabras, nuestra respuesta biológica al estrés, en acción. Siéntese, coloque los pies en el piso, recuéstese en la silla y respire profundamente. Esté al tanto de aquí y ahora.

### 2. Sigue moviendote.

Es común mantener nuestros sentimientos en nuestros cuerpos. Hombros tensos? ¿Dolores de estómago? Cuanto más nos sostenemos, más tenemos sentimientos somáticos. Camina, corre, salta o baila - ¡Actívate!!

### 3. Recuerda lo que no ha cambiado.

Mire a su alrededor en este momento y enumere tres cosas que no han cambiado desde el comienzo de COVID-19. ¿Tu perro todavía necesita ser alimentado? ¿Tus hijos todavía te necesitan para preparar la cena? ¿Todavía te estás bañando? Concéntrese en lo que permanece igual. Haga lo que pueda para mantener las rutinas lo más normales posible para usted y su familia.

### 4. Vive en la tierra de "y".

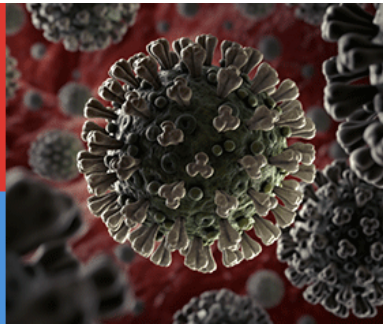
Hay muchos sentimientos sobre COVID-19. Van desde el pánico extremo hasta la sensación de que este incidente ha sido desproporcionado. Está bien sentirse en algún punto intermedio. Puede estar preocupado y sentir miedo sin tener que catastrofizar o minimizar.

### 5. Identifique cuándo ha manejado con éxito lo desconocido en el pasado.



# NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19) WHAT YOU SHOULD KNOW

We are taking questions from the public about COVID-19 via our **Health Referral Line (HRL)** at **(800) 564-8448**. Seven days a week from 8 a.m. to 5 p.m.



No saber qué va a pasar y cuánto durará esta crisis puede causar miedo. Es importante tener en cuenta que ha habido otras situaciones en las que sintió miedo y se enfrentó a un resultado desconocido, pero lo logró.

*Adapted from Psychology Today*

**RED:** Nuevo Coronavirus  
(COVID-19)  
LO QUE DEBERÍAS SABER

**BLUE:** Estamos respondiendo preguntas del público sobre COVID-19 a través de Health Referral Line (HRL) at **(800) 564-8448**. Siete días a la semana de 8 a.m. a 5 p.m.

