



Dr. Lydia Mertz, Health Officer

608 Oakland Ave. | Elkhart, IN 46516 | 574-523-2105

elkhartcountyhealth.org

Elkhart County Health Department

4 de Agosto de 2020

La nueva crisis de coronavirus ha dejado a las personas angustiadas y sus vidas cambiaron notable y repentinamente. Aquí hay algunas cosas para pensar en el manejo de ese estrés.

Obtenga su información de una fuente confiable, como el sitio web de ISDH, los CDC o la OMS. Trate de no obtener tanta información que se sienta agobiado. No tenga miedo de limitar ver a los medios de noticias si siente que se está volviendo demasiado para procesar.

Tome las medidas necesarias para prevenir enfermedades: lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o desinfectante para manos, use cubre bocas en público, manténgase alejado físicamente y quédese en casa cuando esté enfermo.

¡Mantente saludable! Coma alimentos nutritivos, haga ejercicio y manténgase hidratado.

Manténgase en contacto con familiares y amigos. Puede usar medios electrónicos o una comida espaciada al aire libre afuera en el patio de la casa con solo unas pocas personas. ¡Habla con ellos y escúchalos también! Pueden validar los sentimientos y preocupaciones de cada uno.

Siga participando en sus actividades y pasatiempos tanto como sea posible.

Reconozca signos de angustia en usted y en los demás, y comuníquese si es necesario. Busque signos de dormir demasiado o muy poco, comer demasiado o muy poco, o pelear con familiares y amigos. Cualquier comportamiento fuera de lo común puede ser un signo de demasiado estrés.

Si necesita buscar ayuda, visite el sitio bewellindiana.org para obtener información, números de crisis para llamar y una autoevaluación de salud mental. También puede llamar a la línea directa nacional de socorro en casos de desastre al 1-800-985-5990 (presione 2 para español). Este número, patrocinado por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), brinda asesoramiento inmediato sobre crisis. O envíe un mensaje de texto **CONNECT** al **741741**.

Improving the Lives, Health and Environment of our Community



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

No tenga miedo de pedir ayuda para CUALQUIER enfermedad; La ansiedad de Covid-19 puede empeorar cualquier enfermedad si no se controla y trata. ¡Las enfermedades mentales y la adicción pueden causar tanta debilidad como las enfermedades del corazón!

No permita que la preocupación constante por el virus SARS-CoV-2 lo mantenga deprimido. ¡Juntos lo superaremos!

Improving the Lives, Health and Environment of our Community



Public Health
Prevent. Promote. Protect.