

# Lidiando con el estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas que requieren distanciamiento social

El Departamento de Salud Mental apoya el bienestar de los familiares, 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 vives y tienes 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 infeccioso de enfermedad, cuide su propia salud física y mental y amablemente este en contacto con los afectados por la situación.

## LO QUE PUEDES HACER PARA AYUDAR A HACER FRENTE A LA ANGUSTIA EMOCIONAL

1. Controle su estrés
  - Manténgase informado. Consulte las fuentes creíbles para obtener actualizaciones sobre la situación local.
  - Manténgase enfocado en sus fortalezas personales.
  - Mantener una rutina.
  - Tómese el tiempo para relajarse y descansar.
2. Infórmese e informe a su familia
  - Familiarícese con los recursos médicos y de salud mental locales en su comunidad.
  - Evite compartir noticias no confirmadas sobre la enfermedad infecciosa para evitar crear miedo y pánico innecesarios.
  - Brinde a los niños información honesta apropiada para su edad y recuerde mantener la calma; los niños a menudo sienten lo que tú sientes.
3. Conéctese con su comunidad
  - Mantenga contacto con familiares y amigos.
  - Únase a la comunidad y / o grupos de fe.
  - Acepte la ayuda de familiares, amigos, compañeros de trabajo y clérigos.
  - Póngase en contacto 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 bondad para aquellos a quienes se les ha pedido que practiquen distanciamiento social; como enviarles una comida a domicilio.
5. Sea sensible
  - Evite culpar a alguien o asumir que alguien tiene la enfermedad debido a cómo se ven o de dónde vienen ellos o sus familias.
  - Una enfermedad infecciosa no está relacionada con ningún grupo racial o étnico; hable con amabilidad cuando escuchas rumores falsos o estereotipos negativos que fomentan racismo y xenofobia.

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

### **¡Sea Proactivo!**

1. Manténgase informado con información de fuentes creíbles.
2. Manténgase conectado con amigos, familiares y grupos comunitarios.
3. Mantenga una actitud positiva y en perspectiva.

Resources Los Angeles County Department of Mental Health Access Center

24/7 Helpline (800) 854-7771 (562) 651-2549 TDD/TTY

<https://dmh.lacounty.gov> Los Angeles County Department of Public Health: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> or call 2-1-1 for more information