



SUPPORT



UNITY



TRUST



EXCELLENCE

## Manejando el Estrés Durante las Epidemias de Enfermedades Infecciosas

### Referencia para Mantener Salud Mental y Bienestar

Los Servicios de Salud Mental y Recuperación del Condado de Marín dan apoyo para el bienestar de nuestras familias, amigos y colegas del Condado. Cuando usted escucha, lee, o ve las noticias sobre una epidemia de una enfermedad infecciosa, puede sentir ansiedad y mostrar señales de estrés—aun cuando la epidemia afecte a personas lejos de donde usted viva, y usted se encuentre en bajo o cero riesgos de enfermarse. Estas señales de estrés son normales y pueden ser más probables en personas con seres queridos en partes del mundo afectadas por la epidemia. Durante una epidemia de enfermedad infecciosa, proteja su propia salud física y mental y ayude con bondad a aquellos afectados por la situación.

#### Lo que Usted Puede Hacer para Manejar la Angustia Emocional

##### 1. Maneje su estrés

- Manténgase informado. Acuda a fuentes confiables para la información actualizada de la situación local.
- Manténgase enfocado en sus fortalezas personales.
- Mantenga una rutina.
- Tome tiempo para relajarse, duerma lo suficiente, haga ejercicio, y cuídese.

##### 2. Este informado e informe a su familia

- Familiarícese con los medios locales y fuentes de salud mental en su comunidad.
- Evite compartir noticias no confirmadas sobre la enfermedad infecciosa para evitar crear temor y pánico innecesarios.
- Ofrezca información honesta y apropiada para la edad de los niños y recuerde mantenerse calmado; a menudo los niños sienten lo que usted siente.

##### 3. Conéctese con su comunidad

- Mantenga el contacto con la familia y los amigos.
- Acepte ayuda de la familia, amigos, y compañeros de trabajo.
- Extiéndale una mano a vecinos y amigos con necesidades especiales que puedan necesitar de su ayuda.

##### 4. Tienda la mano y ayude

- Si conoce a alguien afectado por la epidemia, llámelo para saber cómo está, y recuerde guardar su confidencialidad.
- Considere hacer un acto de bondad para aquellos afectados, tal como hacerles llegar una comida u otro apoyo.
- Ubique alguna organización de caridad cerca de usted y preste servicio voluntario.
- Invite a amigos y familiares a involucrarse.

##### 5. Sea sensible

- Evite culpar a alguien o asumir que alguien tiene la enfermedad debido al aspecto que tiene o por el lugar de donde viene la persona o su familia.
- Una enfermedad infecciosa no está conectada a ningún grupo étnico o racial; levante su voz con bondad cuando oiga rumores o estereotipos negativos que fomenten el racismo y la xenofobia.
- ¡Mantenga una actitud positiva!

#### Recursos

Línea de Acceso al Condado de Marín 1-888-818-1115  
Dep. de Salud Pública del Condado de Marín  
<https://www.marinhhs.org/public-health>  
O llame al 2-1-1 para más información.

#### DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y RECUPERACION

Promoviendo y protegiendo la salud, el bienestar, la autosuficiencia y la seguridad de todos en el condado de Marín.