

Afrontando el Estrés Durante los Brotes de Enfermedades Contagiosas

Riverside University Health System-Departamento De Salud Mental del Condado de Riverside apoya la salud y el bienestar de todo el condado de Riverside. Nos damos cuenta de que la noticia del brote de una enfermedad infecciosa puede plantar inquietudes, preocupaciones y aumentar el estrés de la vida cotidiana a pesar de que la ubicación del brote puede estar lejos, y usted entiende perfectamente que existe un riesgo muy bajo de enfermarse. Estas son reacciones muy normales y estas preocupaciones pueden hacerse más grandes si tienes familiares y amigos en partes del mundo experimentando el brote o si sabes de personas que están haciendo viajes extensos.

Es importante recordar que necesitas cuidar tu propia salud física y mental en momentos como este, y que el apoyo y los recursos están disponibles si sientes una necesidad de ayuda o hablar con alguien. Aquí hay algunas cosas fáciles que puede hacer por sí mismo.

¿QUE PUEDE HACER PARA ALIVIAR SU ESTRÉS?

1. Maneje Su Estrés

- Manténgase informado. Consulte fuentes confiables para la última información sobre la situación.
- Manténgase enfocado en sus fortalezas personales.
- Mantenga una rutina.
- Haga tiempo para la recreación y la relajación.

2. Manténgase Informado e Informe a Su Familia

- Familiarícese con los recursos médicos y de salud mental en su comunidad. Asista a reuniones comunitarias para obtener recursos/educación.
- Evite compartir noticias no confirmadas sobre la enfermedad contagiosa para evitar crear miedo y pánico innecesario.
- Deles a sus hijos información sobre el incidente según su edad y recuerde mantener la calma: los niños a menudo sienten que lo uno siente.

3. Conéctese Con Su Comunidad

- Manténgase en contacto con familia y amigos.
- Únase a grupos comunitarios y/o religiosos.
- Acepte ayuda de familiares, amigos, compañeros de trabajo y miembros del clero.
- Extienda su mano a vecinos y amigos con necesidades especiales quienes puedan necesitar su ayuda.

4. Extienda su Mano y Ayude

- Si usted conoce a alguien afectado por el brote, hábleles para ver como están, y recuerde de mantener su privacidad.
- Considere un acto de amabilidad para aquellos a quienes se les han pedido que practiquen el distanciamiento social, como llevarles comida u ofrecer dejar la tarea en la puerta de su casa.
- Localice y hágase voluntario en una organización de caridad cerca de usted.
- Anime a sus amigos y familiares a involucrarse con usted

5. Sea Sensible

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



¡Sea Proactivo!

1. Obtenga su información de Fuentes confiables.
2. Manténgase conectado con amigos, familiares y grupos comunitarios.
3. Ayude a personas necesitadas ofreciendo ser voluntario y donando tiempo y recursos a organizaciones confiables.
4. Mantenga una actitud positiva.

Recursos

- [Llame 2-1-1](#) para salud y servicios sociales.
- Línea de CARES : (800) 706-7500
- Uso de Sustancias: llame a CARES
 - (800) 499-3008
- [24/7 La Salud Mental de Urgencia](#)
 - Riverside: (951) 509-2499
 - Palm Springs: (442) 268-7000
 - Perris: (951) 349-4195

Riverside University Health System –
Departamento de Salud Pública
<https://www.rivcoph.org/>
o llame al 2-1-1 para más información

Considere buscar ayuda profesional si usted o un ser querido está teniendo dificultades para sobrellevar la situación.