

Lidiando con el estrés durante el brote de COVID-19



Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enojado durante la crisis.

Hablar con personas de confianza puede ayudar. Contacta a tus amigos y familiares.

Si debe quedarse en casa, mantenga un estilo de vida saludable, incluyendo una dieta adecuada, sueño, ejercicio y contactos sociales con sus seres queridos en casa y por correo electrónico y teléfono con otros familiares y amigos.



No uses tabaco, alcohol u otras drogas para lidiar con tus emociones.

Si se siente abrumado, hable con un trabajador de salud o consejero. Tenga un plan, a dónde ir y cómo buscar ayuda para las necesidades de salud física o mental si es necesario.

Conocer los hechos. Recopile información que lo ayudará a determinar con precisión su riesgo para que pueda tomar precauciones razonables. Encuentre una fuente confiable en la que pueda confiar, como el sitio web de la OMS o una agencia local, estatal o de salud pública.



Limite la preocupación y la agitación al disminuir el tiempo que usted y su familia pasan viendo o escuchando la cobertura de los medios que perciben como molestos.

Aproveche las habilidades que ha utilizado en el pasado que lo han ayudado a manejar las adversidades de la vida y use esas habilidades para ayudar a manejar sus emociones durante el momento desafiante de este brote.

