



Public Health Department

1004 Commercial Drive
Buffalo, MN 55313

Public Hotline:
763-682-7607

www.co.wright.mn.us

COMUNICADO DE NOTICIAS

3 de Abril del 2020

Bienestar mental durante la pandemia de COVID-19

BUFFALO, MN - Vivir una emergencia de salud pública como COVID-19 puede ser extremadamente estresante.

Es común sentirse ansioso, temer por la salud y la seguridad de usted y sus seres queridos, o sentirse abrumado por la información constante, que cambia rápidamente y a menudo en conflicto en las redes sociales y otros canales de noticias.

Al experimentar estos sentimientos, los pasos útiles a seguir incluyen:

- **Tomar el control de la situación:** Tómese el tiempo para comprender cómo se propaga la enfermedad y practique medidas de seguridad. Lávese las manos, cúbrase la tos y los estornudos, limpie y desinfecte las superficies de alto contacto todos los días y quédese en casa si no se siente bien.
- **No acepte ni crea todo lo que lee o escucha :** obtenga su información de fuentes confiables. Siga a [Departamento de Salud Pública de Wright County](#), [Departamento de Salud de Minnesota](#) y los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#).
- **Desarrolle un sistema de apoyo emocional :** manténgase conectado con sus seres queridos a través de llamadas telefónicas y FaceTime, encuentre nuevas formas de mostrarle a las personas que le importan mientras practica el distanciamiento y difunda mensajes positivos a través de las redes sociales, tarjetas y llamadas telefónicas.
- **Mantenga una rutina familiar :** cuide sus necesidades básicas, encuentre momentos para descansar, coma alimentos saludables, manténgase hidratado y realice actividades físicas. Si es posible, pase tiempo afuera al aire libre.

Tomar medidas para reconocer y lidiar con el estrés, invertir en el cuidado personal y mantenerse conectado con otros de manera segura puede ayudar a las personas a desarrollar una sensación de control y normalidad sobre una situación que de otro modo sería confusa.

Si usted o un ser querido está experimentando una crisis de salud mental, llame a la Línea de crisis de salud mental al 320-253-5555. Este servicio, ofrecido por el Centro de Salud Mental del Centro de Minnesota, incluye una línea telefónica de respuesta a crisis las 24 horas, detección de crisis, y planificación de seguridad.

Las personas que necesitan alimentos, artículos para el hogar u otros recursos deben visitar www.co.wright.mn.us/948/Recursosenviar_un_mensaje_de o mande un texto o llame al 763-682-7607.

###