

## Hacer frente al estrés durante el brote de 2019-nCov



Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enojado durante una crisis. Hablar con personas de confianza puede ayudar. Contacte a sus amigos y familiares.

Si debe quedarse en casa, mantenga un estilo de vida saludable, que incluya 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 y 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 de salud pública local o estatal.



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 ayudaron a manejar las adversidades de vidas anteriores y use esas habilidades para ayudarlo a manejar sus emociones durante el momento desafiante de este brote.





## Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak



It is normal to feel sad, stressed, confused, scared or angry during a crisis.

Talking to people you trust can help. Contact your friends and family.

If you must stay at home, maintain a healthy lifestyle - including proper diet, sleep, exercise and social contacts with loved ones at home and by email and phone with other family and friends.



Don't use smoking, alcohol or other drugs to deal with your emotions.

If you feel overwhelmed, talk to a health worker or counsellor. Have a plan, where to go to and how to seek help for physical and mental health needs if required.

Get the facts. Gather information that will help you accurately determine your risk so that you can take reasonable precautions. Find a credible source you can trust such as WHO website or, a local or state public health agency.



Limit worry and agitation by lessening the time you and your family spend watching or listening to media coverage that you perceive as upsetting.

Draw on skills you have used in the past that have helped you to manage previous life's adversities and use those skills to help you manage your emotions during the challenging time of this outbreak.

