



CORONAVIRUS COVID-19

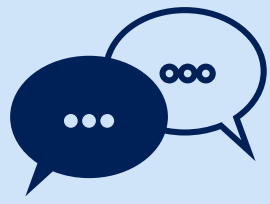
DEPARTAMENTO DE SALUD DEL CONDADO DE CHESTER

MANTÉNGASE INFORMADO

CONOZCA LOS HECHOS, COMPARTA LOS HECHOS, PARE EL MIEDO

ESTRATEGIAS DE APOYO

Cómo mantenerse a sí mismo y a los demás durante el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento



Conectar Con Otros

Póngase en contacto con personas de su confianza a través de teléfono, correo electrónico, mensajes de texto, chats de video y redes sociales.



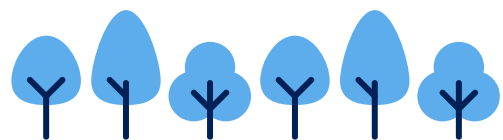
Apoya Tu Sistema Inmunológico

Trate de mantener un estilo de vida saludable de comer comidas regulares, hacer ejercicio y dormir de 7 a 9 horas.

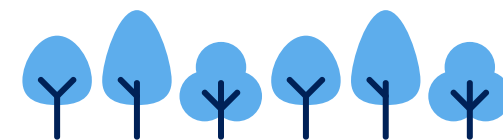


Tómate un Descanso

Trabajar o aprender de forma remota es algo nuevo para muchos y puede ser agotador. Recuerde que está bien tomarse un descanso y practicar el cuidado personal.



¡Está Bien Ir Afuera!



Estar afuera cuando hace buen tiempo es salud. Practique el distanciamiento social y evite las áreas donde las personas se reúnen. Disfrute del aire fresco de su porche delantero, ande en bicicleta, juegue con sus hijos, camine (al menos a 6 pies de distancia de los demás).



Tomar Descansos De Noticias

Mantenerse al día con las noticias puede ser abrumador. Desconecta y mira o haz algo que disfrutes.



Escucha Un Podcast

Hay muchos podcasts relajantes disponibles para ayudarlo a usted y a su familia a relajarse.



Date Un Capricho

Recuerda practicar el cuidado personal. Relájate en un baño de burbujas, disfruta de una larga siesta y tómate tu tiempo.



Diario

Escribir sus pensamientos puede ayudarlo a de estresarse y procesar los sentimientos. También puede hacer un diario con viñetas, listas o dibujos.



Recuerda Reír

La risa es una de las mejores medicinas. Mira una comedia, desplázate a través de memes, transmite adorables videos de cachorros.

Cuando Buscar Ayuda

Si experimenta síntomas de estrés, como problemas para dormir, incapacidad para realizar actividades diarias, o el uso de drogas y alcohol para hacer frente, llame a su médico o use una de las líneas directas a continuación

Resources for Help

El estrés, la ansiedad y otros síntomas similares a la depresión son reacciones comunes a esta situación actual. Si te sientes abrumado o te cuesta hacer frente, busca ayuda. Hay servicios confidenciales, gratuitos, disponibles las 24 horas del día que lo conectarán con asesores capacitados.

SAMHSA Línea De Ayuda Para Desastres:
1-800-985-5990 y oprime "2"

Línea De Ayuda Nacional Para La
Prevención Del Suicidio:
1-888-628-9454

Puede Enviar Mensajes De Ayuda
A Su Alcance:

Envía **"HABLANOS"** al **66746**

Recursos De Recuperación en Línea
**Recursos De Recuperación Virtual de
SAMHSA**
Alcohólicos Anónimos
Narcóticos Anónimos

Condado de Chester

Línea Caliente Del Condado De Chester at **1-866-846-2722**. Los Especialistas Certificados Por Pares pueden brindar apoyo a las personas que luchan con desafíos mentales y emocionales.

Si usted o alguien que conoce están experimentando una crisis de salud mental o emocional, llame al **Valley Creek Crisis Center** al **610-280-3270**. Está abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Condado de Delaware

Servicio De Crisis Móvil DCCCT al **1-855-889-7827**

Es un equipo capacitado de respuesta a crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Brindan servicios móviles de evaluación, intervención y / o referencia de crisis en el sitio.