

# Cómo superar el estrés durante el brote de COVID-19

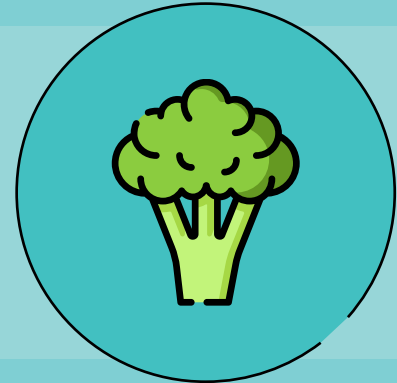
## Klamath County Public Health



Es normal sentirse triste, estresado, confundido, con miedo y enojado durante un tiempo de crisis.

Ayuda hablar con gente a quien uno confía. Comuníquese con sus amigos y familiares.

En caso que tenga que quedarse en la casa, mantenga un estilo de vida saludable que incluya una dieta apropiada, reposo, ejercicio y contacto social con sus seres queridos en la casa y por correo electrónico o teléfono con familiares y amistades.



No fume, consuma alcohol o drogas para tratar sus emociones.

Si se siente abrumado, hable con un personal de la salud o consejero. Tenga planeado dónde ir o cómo buscar ayuda para necesidades físicas o mentales, si surge alguna.

Infórmese. Junte datos que lo ayudará a determinar correctamente su riesgo para así estar precavido. Busque esa información en fuentes confiables como en el Departamento de Salud Pública del Condado Klamath, 541.882.8846, [publichealth.klamathcounty.org](http://publichealth.klamathcounty.org).



Limite preocuparse y agitar disminuyendo el tiempo que pasa solo o con su familia mirando las noticias o escuchándolas y que puedan disgustarlo.

Cuente con las destrezas usadas en el pasado que le ayudaron a sobrellevar adversidades en la vida y úselas para asistirlo a tratar sus emociones durante los momentos difíciles de este brote.

