

¿Le preocupa el coronavirus (COVID-19)?

La ansiedad, la preocupación excesiva, la sensación de indefensión, los problemas de concentración y la dificultad para dormir son efectos secundarios indeseables en momentos de incertidumbre. Recuerde, Health Advocate ofrece asesoramiento confidencial (en persona, por teléfono, video o texto) para ayudarle a identificar sus factores productores de estrés y proporcionar técnicas de afrontamiento para que pueda sentirse mejor y mantener la calma y el control.

Aquí tiene algunas sugerencias:

✗ Técnicas ineficaces de afrontamiento:

- Participar en el pensamiento destructivo: "¡Hagan sonar las alarmas!"
- Sobreexponerse a los medios de comunicación
- Suponer que cualquiera que tosa o estornude "lo tiene"
- Ignorar sus sentimientos
- Participar en hábitos de alimentación o bebida poco saludables

✓ Técnicas efectivas de afrontamiento:

- Practicar el pensamiento constructivo: "Nuestros pensamientos producen nuestras emociones"
- Obtener los datos sin reaccionar exageradamente
- Mantener las cosas en perspectiva
- Hallar maneras de mantenerse conectado virtualmente
- Mantenerse físicamente sano
- Mantener conexiones con las personas importantes en su vida
- Autovigílese: tómese el "pulso psicológico"
- Conozca los recursos disponibles en caso de ser necesarios

Haga clic aquí para ver un breve video con consejos adicionales: <https://bit.ly/2U8xhv7>

Manténgase informado:

Siga las pautas e información proporcionadas por las agencias de confianza que aparecen abajo, lo que incluye los pasos necesarios para prepararse en caso de que ocurra un brote en su comunidad, y orientación para los viajeros.

Para todo lo que necesite saber, lo que incluye avisos de viaje:

www.cdc.gov/coronavirus/index.html

Si tiene preguntas concretas, consulte la sección de preguntas frecuentes de los CDC:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html

Para obtener información sobre el COVID-19 en su estado, busque en el departamento de salud de su estado, que trabaja con los CDC para monitorear e implementar todas las recomendaciones:

www.cdc.gov/publichealthgateway/healthdirectories/healthdepartments.html

Para estar al día en los acontecimientos, las investigaciones y las indicaciones de las autoridades gubernamentales de salud y la Organización Mundial de la Salud (OMS), vaya a:

www.idsociety.org/public-health/Novel-Coronavirus



In a crisis, help is available 24/7.

We're not an insurance company. Health Advocate is not a direct healthcare provider, and is not affiliated with any insurance company or third party provider. ©2020 Health Advocate HA-M-2002003-7FLY-SP

HealthAdvocateSM