



Crush COVID RI

CRUSH COVID RI es una aplicación de respuesta a la pandemia de COVID-19 que permite a los habitantes de Rhode Island tener fácil acceso a todos los recursos que pudieran necesitar durante la crisis de salud pública, incluyendo un diario de ubicación que permite a los usuarios identificar a las personas y lugares con los que tuvieron contacto, y una encuesta para chequear síntomas.

Animamos a todos los habitantes de Rhode Island a usar la aplicación **CRUSH COVID-19** y a tomar un rol activo en frenar la propagación de COVID-19 en Rhode Island. Usted puede marcar la diferencia en la salud de sus seres queridos y de su comunidad al ayudarnos a rastrear el virus en nuestro estado.

Descargue la aplicación **CRUSH COVID RI** en la Tienda de Aplicaciones de Apple o Google Play para ayudarnos a vencer a la COVID-19 en Rhode Island. **#CrushCovidRI**

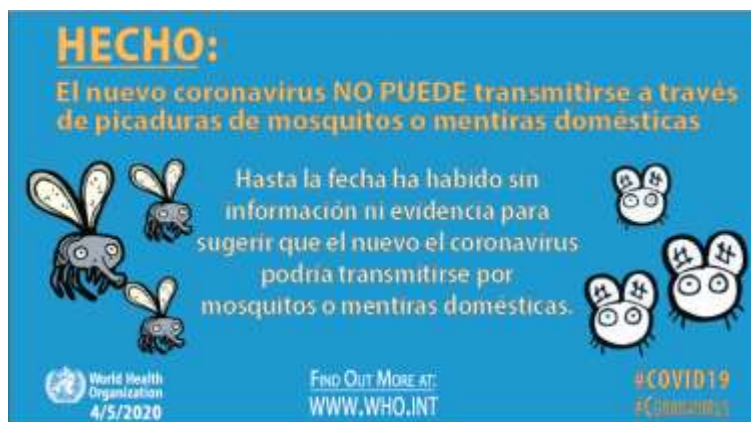


¿Cómo funciona CRUSH COVID RI?

CRUSH COVID RI es un lugar central para encontrar toda la información que usted necesita acerca de COVID-19 en Rhode Island. También tiene dos funciones que usted puede usar para ayudar a todos en la comunidad.

La función **Mi Diario de Ubicación** usa datos de localización de GPS (navegación por satélite) que ya existe en su teléfono para ayudarlo a documentar con facilidad los lugares y las personas que ha visitado en los 20 días previos. Todos los datos se almacenarán localmente en su aparato electrónico. Se comparten únicamente cuando usted voluntariamente decide compartirlos. Si usted tuviera una prueba que indica que usted tiene COVID-19, y usted decide compartir esta información con el Departamento de Salud de Rhode Island, ellos podrán identificar rápidamente a las personas con las que usted tuvo contacto y reducir la transmisión de COVID-19.

La función **Mi Revisión de Síntomas** le permite decirnos si usted tiene cualquier síntoma y solamente le pide proveer su Código Postal. Si usted comparte esta encuesta rápida cada día, puede ayudarnos a detectar la propagación temprana de COVID-19 en algún código postal para que podamos responder y tomar acciones como establecer sitios para hacer pruebas en esa área de Rhode Island.



Grupos de defensa piden cambios en las normas de crisis de las pautas de atención



El Departamento de Salud de Rhode Island (RIDOH) emitió las [Pautas de los estándares de atención de crisis \[r20.rs6.net\]](#) (CSC) el 27 de abril de 2020.

DRRI, con el apoyo de los principales socios de la comunidad, emitió un [análisis y recomendó cambios \[r20.rs6.net\]](#) para que los Estándares de Crisis de Atención no discriminen a las personas con discapacidades y adultos mayores. Haga [clic aquí \[r20.rs6.net\]](#) para ver el texto completo de la carta DRRI dirigida a la directora de RI DOH, Nicole Alexander-Scott.

Las Pautas de los estándares de atención de crisis de RI deben revisarse para cumplir con las protecciones estatales y federales para personas con discapacidades.

- 1. Las disposiciones de las Directrices CSC afectan negativamente a las personas con discapacidad y a los adultos mayores.**
 - Tal como está redactado, las Directrices CSC ("Directrices") están abiertas a interpretaciones inconsistentes y a una aplicación potencialmente subjetiva de criterios de evaluación, que afectan negativamente a las personas con discapacidades y a las personas mayores.
 - Notablemente, la lista de factores inapropiados que no pueden ser considerados en la asignación de recursos: raza, género, nivel socioeconómico o identidad sexual - no incluye discapacidad y edad.
- 2. Las Pautas de CSC no cumplen con las leyes de derechos civiles que rigen los derechos de las personas con discapacidad y los adultos mayores, incluidos:**
 - Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA)
 - La Ley de rehabilitación de 1973
 - La Ley de Protección al Paciente y Cuidado de Salud Asequible (ACA)
- 3. Se requieren revisiones a las Pautas de CSC para cumplir con las leyes de Derechos Civiles.**
 - El uso de criterios que consideren la supervivencia más allá del alta tendrá un impacto dispar en las personas con discapacidades y los adultos mayores.
 - Permitir el uso de una herramienta de clasificación que vincula los puntajes a las limitaciones funcionales es discriminatorio.
 - La "Escala de fragilidad clínica" es discriminatoria para las personas con discapacidades y los adultos mayores y debe eliminarse de las pautas de CSC.

Si tiene inquietudes sobre sus derechos con respecto al tratamiento o la atención médica y cualquier otra inquietud legal relacionada con la discapacidad durante esta crisis, contáctenos en:



Disability Rights Rhode Island
401-831-3150
contact@drri.org
<https://www.drri.org/>

Nuestro servicio de contestador está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, y si no nos contacta durante el horario comercial, un miembro de nuestro personal le devolverá la llamada dentro de las 24 horas.

"Continuaremos abogando, junto con los socios de la comunidad, para prohibir cualquier tratamiento discriminatorio de las personas con discapacidad para acceder a tratamientos de emergencia y / o salvar vidas."



Noticias de Incentivos Laborales del Centro Sherlock



Ver los [Recursos COVID-19 \[r20.rs6.net\]](https://www.r20.rs6.net) de Sherlock Center para más información.

Hojas de datos de COVID

El Centro Sherlock ha creado varias hojas informativas para proporcionar información actualizada para los beneficiarios afectados por COVID-19. Las hojas informativas brindan orientación sobre los siguientes temas:

- Pago de estímulo
- Seguro de desempleo
- Seguro de incapacidad temporal
- Seguro de cuidador temporal
- Rol del beneficiario representativo

Todas las hojas informativas están disponibles en inglés y español y se actualizaron por última vez el 1 de mayo de 2020.

¡NUEVA HOJA INFORMATIVA!

Pago de estímulo económico: papel del beneficiario representante de la SSA

Esta hoja informativa, disponible en inglés y español, comparte información sobre el papel del Representante de la SSA (Beneficiario Representante) cuando se trata de administrar su pago de estímulo.

RI ABLE: una herramienta financiera para personas con discapacidad

29 de mayo de 2020
10:30 - 11:30 AM

¡Sin costo para participar!

[Registro en línea \[r20.rs6.net\]](https://www.r20.rs6.net)

¡Regístrese hoy! El espacio es limitado.

¿Sabe que el dinero retenido en una cuenta ABLE no se cuenta para los límites de recursos para SSI, SSDI y Medicaid?

¡Únase a nosotros para un seminario web informativo de 1 hora para descubrir las ventajas financieras de las cuentas ABLE y cómo RI ABLE puede ayudarlo!

[Folleto del seminario web de RI ABLE \[r20.rs6.net\]](https://www.r20.rs6.net)

Seminarios web de RIPIN: Empleo juvenil

[RIPIN Event Calendar \[r20.rs6.net\]](https://www.r20.rs6.net)

RIPIN planea organizar una serie de seminarios web para abordar el empleo juvenil y el impacto en SSI y SSDI. Los detalles se publicarán en el calendario de eventos de RIPIN.

El Centro Sherlock brinda servicios de información sobre incentivos laborales y asesoramiento sobre beneficios a los beneficiarios de SSI y SSDI. Visita el [Sherlock Center \[r20.rs6.net\]](https://www.r20.rs6.net) sitio web para aprender más.

Para obtener información básica sobre los incentivos laborales de la SSA o para solicitar servicios de asesoramiento de beneficios, llame a la línea de ayuda de Ticket to Work de la SSA al 866-968-7842 (Voz) o al 1-866-833-2967 (TTY).

¡Mantente conectado!

www.sherlockcenter.org

www.ric.edu/sherlockcenter/workincentives.html



El resquicio de esperanza

Esta es una sección que estamos agregando para resaltar algunas de las cosas buenas que están sucediendo en medio de todas las dificultades en este momento. Si tiene algo que le gustaría compartir, envíelo a BHDDH.AskDD@bhddh.ri.gov con el asunto: Silver Linings.

Máscaras transparentes



Ashley Lawrence

La estudiante universitaria Ashley Lawrence diseñó una máscara facial reutilizable con una ventana transparente para personas sordas o con dificultades auditivas. Modificó un patrón de máscara de tela para que sea adecuado para aquellos que leen los labios o que confían en las expresiones faciales utilizadas al comunicarse en ASL para comprender el significado y la intención. Ella está distribuyendo estas máscaras a cualquiera que las necesite, ya sea que estén enfermas o no. Si alguien que necesita estas máscaras adaptativas se enferma, tendrá que darle una máscara a su médico para que puedan comunicarse más fácilmente entre sí. Si forma parte de la comunidad de sordos o con problemas de audición y desea solicitar una máscara, comuníquese con dhhmaskproject@gmail.com. También puede ver el Proyecto de máscara DHH en Facebook, que también tiene un tutorial sobre cómo hacer su propia máscara transparente.

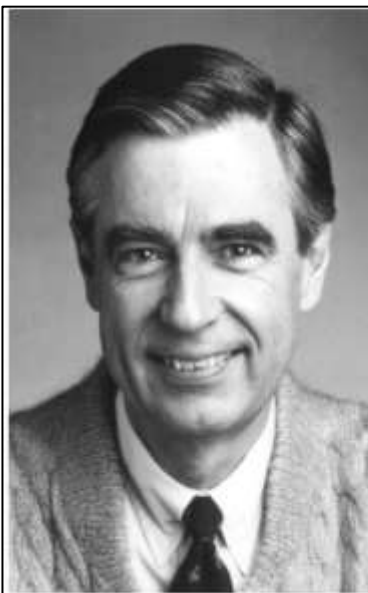
Comunidad Primero: una serie semanal

Con héroes de la comunidad al servicio del bien común



Únase a nosotros para Community First Conversations todos los viernes en Facebook Live (<https://www.facebook.com/LIVEUNITEDri/>) para conocer a los líderes que brindan servicios esenciales para los habitantes de Rhode Island. Escuchará historias de esperanza, pensamientos sobre recuperación y aspiraciones para un futuro más equitativo.

Las conversaciones se grabarán y compartirán en la página de Facebook de UWRI después del evento. Mira conversaciones pasadas: 8 de mayo: Alimentando a nuestros vecinos y 15 de mayo: Alojando a nuestros vecinos.



“Cuando era niño y veía cosas aterradoras en las noticias, mi madre me decía:

'Busca a los ayudantes. Siempre encontrarás personas que están ayudando '.

Hasta el día de hoy, especialmente en tiempos de 'desastre', recuerdo las palabras de mi madre, y siempre me consuela darme cuenta de que todavía hay tantos ayudantes, tanta gente amable en este mundo ”.

- señor Rogers

Si está experimentando una crisis de salud mental, BH Link está aquí para ayudarlo.

La misión de BH Link es garantizar que todos los habitantes de Rhode Island que sufren crisis de salud mental y uso de sustancias reciban los servicios adecuados que necesitan lo más rápido posible en un entorno que respalde su recuperación. Llame al 911 si existe riesgo de peligro inmediato. Visite el sitio web de BH Link en www.bhlink.org o para obtener asistencia confidencial y conectarse para recibir atención:

LLAMADA (401) 414-LINK (5465) Si es menor de 18 años LLAME: (855) KID(543)-LINK(5465)

Visite el CENTRO DE TRIAJE 24 HORAS / 7 DÍAS en 975 Waterman Avenue, East Providence, RI

Manténgase informado con información sobre COVID-19

Recursos del Departamento de Salud de Rhode Island COVID-19

Línea directa (401) 222-8022 or 211 fuera de horas;

Email RIDOH.COVID19Questions@health.ri.gov

Sitio web <https://health.ri.gov/covid/>

Centro de Control de Enfermedades COVID-19 Información

Sitio web www.cdc.gov/coronavirus

Videos <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/videos.html>

Incluye un enlace para videos de ASL

Información de BHDDH sobre el impacto de COVID-19 en los servicios DD y la comunidad DD

Sitio web bhddh.ri.gov/COVID

RI Parent Information Network (RIPIN)

Sitio web <https://ripin.org/covid-19-resources/>

Centro de llamadas (401) 270-0101 o email callcenter@ripin.org

Advocates in Action – para videos y materiales fáciles de leer

Sitio web <https://www.advocatesinaction.org/>

El sitio web ofrece BrowseAloud, que le leerá el sitio web

Inscríbete para nuestra lista de correos

Si no recibe actualizaciones por correo electrónico y boletines de la División, puede suscribirse en nuestro sitio web. Desde la página principal de BHDDH en bhddh.ri.gov, seleccione **Novedades**, luego vaya al final y haga clic en **DD Community Newsletter**. El enlace para suscribirse al Boletín BHDDH está directamente debajo del título, como se muestra en la imagen de la derecha.

Boletín de la comunidad DD
[INSCRÍBETE AL BOLETÍN DE BHDDH](#)

Contactando a la División

El departamento está trabajando en una fuerza laboral reducida y, por lo tanto, las llamadas no deben realizarse directamente a su asistente social. DDD ha establecido una cobertura telefónica las 24 horas con un número de teléfono de horario comercial central y un número de guardia para las noches y fines de semana.

Si tiene una necesidad vital, llame a los números a continuación. Si tiene alguna pregunta o inquietud general, envíe un correo electrónico si puede, para intentar dejar las líneas telefónicas libres para aquellos que necesitan llamar. Haremos todo lo posible para responder a sus preguntas directamente o mediante boletines futuros.

AM **M T W Th F** **PM**
401-462-3421
8:30 AM → → → → → → → → → → ← ← ← ← ← ← ← ← ← ← **4:00 PM**

LLAME DE LUNES A VIERNES DE 8:30 A.M. A 4:00 P.M., PARA:

- **NECESIDADES DE APOYO NO MÉDICO**
- **PREGUNTAS** sobre Sus Servicios DD

Durante el horario comercial (de lunes a viernes de 8:30AM-4:00PM), para preguntas o asistencia **(401) 462-3421**

PM **M T W Th F** **PM**
401-265-7461
4:00 PM → → → → → → → → → → ← ← ← ← ← ← ← ← ← ← **10:00 PM**

LLAME DURANTE LA SEMANA, DE 4:00 P.M. A 10:00 P.M., PARA:

- **PREOCUPACIONES VITALES, NO MÉDICAS Y NECESIDADES DE APOYO**
- **PREGUNTAS IMPORTANTES Y URGENTES** sobre Sus Servicios DD

Para preguntas relacionadas con la atención emergente o inminente, Lun - Vie 4PM – 10PM y fines de semana 8:30AM – 10PM **(401) 265-7461**

AM **SAT SUN** **PM**
401-265-7461
8:30 AM → → → → → → → → → → ← ← ← ← ← ← ← ← ← ← **10:00 PM**

LLAME LOS FINES DE SEMANA, DE 8:30 A.M. A 10:00 P.M., PARA:

- **PREOCUPACIONES VITALES, NO MÉDICAS Y NECESIDADES DE APOYO**
- **PREGUNTAS IMPORTANTES Y URGENTES** sobre Sus Servicios DD

Envíe preguntas generales al correo electrónico AskDD. No envíe por correo electrónico problemas críticos. BHDDH.AskDD@bhddh.ri.gov

CORREO ELECTRÓNICO LA DIVISIÓN **ENVIAR**
BHDDH.AskDD@BHDDH.RI.GOV

POR FAVOR MANTENGA LAS LÍNEAS DE TELÉFONO ABIERTAS PARA LLAMADAS QUE TIENEN UNA PREGUNTA O NECESIDAD URGENTE

CUANDO SEA POSIBLE, USE EL CORREO ELECTRÓNICO PARA:

- **PREOCUPACIONES NO URGENTES** sobre Sus Servicios y Apoyos DD
- **PREGUNTAS GENERALES** sobre Sus Servicios o El Sistema RI DD

Envíe preguntas generales al correo electrónico AskDD. No envíe por correo electrónico problemas críticos. BHDDH.AskDD@bhddh.ri.gov

911
PARA EMERGENCIAS MÉDICAS LLAMA AL 911 INMEDIATAMENTE. ¡NO ESPERE!

Para emergencias médicas o relacionadas con la atención médica, llame a su médico o al 911

CONTACTO TU DOCTOR

LLAMADA TELEFÓNICA PARA

- Atención Médica que **NO ES DE EMERGENCIA**
- Preguntas **RUTINARIAS** sobre Su Salud

SIGA LOS CONSEJOS DE SU MÉDICO NO vayas a su oficina a menos que te digan!

COVID-19 y su salud mental

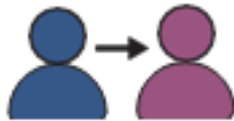
Si bien estamos familiarizados con virus como el resfriado común y la gripe, el coronavirus (COVID-19) es nuevo y presenta una situación que ninguno de nosotros podría haber imaginado hace unos pocos meses. El hecho de que sea extremadamente contagioso ha provocado el cierre de negocios, el distanciamiento social y las medidas de cuarentena que han afectado nuestra vida cotidiana. Ahora es más importante que nunca prestar atención a la salud mental durante este tiempo de aislamiento e incertidumbre.

Sus preocupaciones son válidas

Hay muchas razones por las que podría estar preocupado o preocupado por COVID-19. Algunos de los más comunes son:



Enfermese



Transmitir el virus a otros, especialmente a aquellos que son de alto riesgo



Ajustándose a una nueva realidad por un tiempo incierto



Cuidando y apoyando a su familia



Preocupación por la salud de sus amigos y familiares



Estrés financiero



No poder conectarse con amigos y familiares como solía hacerlo



Escasez de ciertos suministros comunes

Date cuenta de lo que puedes controlar

Una de las cosas más frustrantes de COVID-19 es que tanto de eso y las limitaciones sobre dónde puede ir están fuera de su control. Sin embargo, hay cosas que puede controlar, y centrarse en ellas puede brindarle algo de comodidad. Algunas de las cosas que puede controlar incluyen:

SU MENTE Y CUERPO



- Mantener a sano dieta
- Ejercicio en casa
- Duerme lo suficiente
- No fume ni beba alcohol en exceso
- Cuide su salud mental
- Mantener el cuidado personal y la higiene personal

SU ENTERNO INMEDIATO



- Su casa, su cuarto, su armario, su cocina - ahora es el momento de limpiar y organizarse
- Tomar decisiones responsables sobre cuándo salir de la casa y sólo salir si es necesario
- Limite el número de personas con las que entra en contacto
- Trabaje desde casa si puede

LO QUE CONSUMES



- No sobres hagas demasiado de la ingesta de noticias e información
- Obtenga su información de fuentes confiables como los CDC o la OMS
- Ver televisión, películas y videos que te hacen sentir bien

CÓMO SE PREPARA



- Mantenga 2-4 semanas de comida
- Evite el exceso de suministros que están en alta demanda para que otras personas puedan tener suficiente de lo esencial también
- Si toma medicamentos, obtenga recargas y mantenga un mes de suministro en casa si es posible

CÓMO PROTEGERSE



- Lávese las manos regularmente durante 20 segundos con agua y jabón o use un desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Evite saludar a las personas dándose la mano, besándose o abrazándose
- Mantenga 6 pies de distancia entre usted y cualquier persona que esté tosiendo o estornudando

CÓMO PROTEGES A LOS DEMÁS



- Quédese en casa si está enfermo además de recibir atención médica
- Cubre la tos y los estornudos
- Limpiar y desinfectar las superficies frecuentemente tocadas

Signos de ansiedad

Es normal estar preocupado y estresado en tiempos de crisis. Mientras que la preocupación es una parte de la ansiedad, las personas con ansiedad tienden a experimentar sentimientos más exagerados de preocupación y tensión. Algunos síntomas comunes incluyen:



Preocupación o temor incontrolables



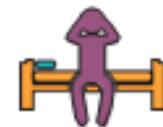
Problemas estomacales y de digestión



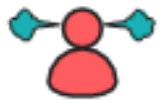
Problemas con la concentración, la memoria o el pensamiento con claridad



Aumento de la frecuencia cardíaca



Cambios en la energía y dificultad para dormir



Irritabilidad y/o inquietud

En casos extremos de ansiedad, las personas pueden experimentar un ataque de pánico. Los ataques de pánico a menudo se confunden con ataques cardíacos al principio, pero por lo general desaparecen cuando las personas son capaces de hablar con otra persona para calmar sus miedos y practicar la respiración profunda.

Gestión de la ansiedad

Hay pequeñas cosas que todo el mundo puede hacer mientras practica el distanciamiento social o la cuarentena para ayudar a reducir la cantidad de ansiedad que están experimentando.

Pídele a alguien que sea tu amigo de apoyo. Llame, envíe mensajes de texto o videochat según sea necesario.

Ejercicio en casa

Utilizar recursos como grupos de apoyo en línea o el Línea de texto de crisis (Text MHA to 741741)

Ponga límites con tu teléfono

Utilice una aplicación de atención plena

Establecer un temporizador para cada hora para levantarse y estirar o dar un paseo

Crear una nueva rutina

respiraciones profundas cuando se sienta estresado

Cuando la ansiedad no deja subir

Si estás tomando medidas para controlar la preocupación y la ansiedad durante la crisis COVID-19 pero no parecen estar ayudando, hay recursos adicionales que puedes aprovechar.

Exámenes de salud mental

Si sientes que tienes problemas con tu salud mental, visita mhascreening.org para controlar tus síntomas.



Es gratis, privado y anónimo. Una vez que tenga sus resultados, MHA le dará información y recursos para ayudarle a empezar a sentirse mejor.

Líneas directas y líneas de texto de crisis

Si experimenta angustia emocional relacionada con la pandemia COVID-19, los consejeros de crisis están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Llame al 1-800-985-5990 o texto "TalkWithUs" al 66746.



Si está en crisis o pensando en suicidarse, conéctate a un centro de crisis local y ponte en contacto con alguien de inmediato.

Llame al 1-800-273-8255 (TALK) o texto "MHA" al 741741.

Encuentre más información y recursos sobre COVID-19 y salud mental en mhanational.org/covid19.



[f /mentalhealthamerica](https://www.facebook.com/mentalhealthamerica)
[@mentalhealtham](https://twitter.com/mentalhealtham)
[@mentalhealthamerica](https://www.instagram.com/mentalhealthamerica)
[p /mentalhealtham](https://www.pinterest.com/mentalhealtham/)
[y /mentalhealthamerica](https://www.youtube.com/mentalhealthamerica)
www.mhanational.org



Cómo cuidar de su salud conductual:

CONSEJOS PARA LIDIAR CON MEDIDAS DE PRECAUCIÓN DURANTE UN BROTE DE UNA ENFERMEDAD CONTAGIOSA: DISTANCIAMIENTO SOCIAL, CUARENTENA Y AISLAMIENTO

Introducción

En el caso de un brote de una enfermedad contagiosa o infecciosa, los funcionarios locales pueden ordenar al público que tome medidas para limitar y controlar el riesgo de infección con la enfermedad. Esta hoja de consejos ofrece información sobre el **distanciamiento social**, la **cuarentena** y el **aislamiento**. El gobierno tiene el derecho a hacer cumplir las leyes federales y estatales relacionadas con la salud pública si las personas que viven en el país comienzan a

enfermarse con enfermedades altamente contagiosas que podrían convertirse en epidemias o pandemias.

Esta hoja de consejos describe los sentimientos y pensamientos que se pueden tener durante y después de una situación que requiera tomar precauciones de seguridad como el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento. También sugiere formas de cuidar de su salud mental durante ese tiempo y ofrece información sobre dónde puede obtener más ayuda.

¿Qué es el distanciamiento social?

El distanciamiento social es una forma de evitar que las personas interactúen muy de cerca o con suficiente frecuencia como para propagar una enfermedad contagiosa. Para mantener una distancia social entre las personas, es posible que se cierren las escuelas y otros lugares de reunión, como los cines, y que se cancelen eventos deportivos y servicios religiosos.

¿Qué es la cuarentena?

Durante una cuarentena, se aparta a las personas que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa y se limita a dónde pueden ir hasta ver si se enferman. La cuarentena dura el tiempo suficiente como para asegurarse que esas personas no tengan la enfermedad contagiosa.

¿Qué es el aislamiento?

El aislamiento evita la propagación de una enfermedad contagiosa al separar a las personas que están enfermas de las que no lo están. El aislamiento dura el período de tiempo durante el cual la enfermedad es contagiosa.

Qué esperar: reacciones típicas

Cada quien reacciona de forma diferente ante situaciones estresantes como un brote de una enfermedad contagiosa que requiere tomar medidas como el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento. Algunas reacciones típicas incluyen:

- **Ansiedad, preocupación o temor** debido a:
 - Su estado de salud
 - El estado de salud de otras personas a quienes usted puede haber expuesto a la enfermedad
 - El resentimiento de familiares y amigos por tener que entrar en cuarentena como resultado de haber tenido contacto con usted

- La experiencia de tener que vigilarse o tener que ser vigilado por otros para ver si hay signos o síntomas de la enfermedad
- El tiempo que hay que tomar de permiso del trabajo y la posible pérdida de ingresos y de seguridad laboral
- Los retos para conseguir lo que necesita, como las compras de mercado y los artículos de higiene personal
- **Preocupación** sobre si podrá atender adecuadamente a sus hijos u otros bajo su cuidado
- **Incertidumbre o frustración** sobre el tiempo que tendrá que guardar estas medidas de precaución y acerca de lo que puede pasar en el futuro
- **Soledad** asociada a sentimientos de estar aislado del mundo y de las personas queridas.
- **Enojo** si piensa que fue expuesto a la enfermedad debido a la negligencia de otros
- **Aburrimiento y frustración** por no poder trabajar ni hacer las actividades diarias normales
- **Incertidumbre y ambivalencia** sobre la situación
- **Deseo de consumir alcohol o drogas** para enfrentar la situación
- **Síntomas de depresión**, como falta de esperanza, cambios en el apetito, o dormir muy poco o demasiado
- **Síntomas del trastorno de estrés postraumático**, tales como recuerdos intrusivos y estresantes, episodios en que mentalmente se revive la situación desagradable (“flashbacks”), pesadillas, cambios en la manera de pensar y en el estado de ánimo, y asustarse fácilmente

Si usted o una persona querida tiene cualquiera de estas reacciones por dos a cuatro semanas, o más, comuníquese con su proveedor de servicios de salud o con alguno de los recursos listados al final de esta hoja de consejos.

Maneras de enfrentar una situación en la que se han tomado medidas de precaución como el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento

COMPRENDA EL RIESGO

Considere cuál es el verdadero riesgo de que le ocurra algún daño a usted o a otros a su alrededor. Durante situaciones como un brote de una enfermedad contagiosa, la percepción del público con relación al riesgo generalmente es errada. Es posible que la cobertura de los medios de comunicación genere la impresión de que las personas se encuentran en peligro inmediato cuando en realidad puede que el riesgo de infección sea muy bajo. Tome medidas para averiguar qué es lo que realmente está pasando:

- Manténgase al tanto de lo que está sucediendo, pero limite su exposición a los medios de comunicación. No vea o escuche los reportajes sin parar, ya que esto puede generarle mayor ansiedad y preocupación. Recuerde que a los niños en especial les afecta lo que escuchan o ven en la televisión.



- Use fuentes confiables para obtener información sobre el brote de la enfermedad contagiosa (vea la página 3 para fuentes de información confiables sobre brotes de enfermedades).



SEA SU PROPIO DEFENSOR

Es especialmente importante hablar sobre sus necesidades si está en cuarentena, ya que es posible que no esté en un hospital u otro centro donde cumplan con sus necesidades básicas. Asegúrese de tener lo que necesita para sentirse cómodo y seguro.

- Colabore con los funcionarios de salud locales, estatales o nacionales para averiguar qué puede hacer para que le entreguen alimentos y artículos de higiene a domicilio, de ser necesario.
- Informe a los proveedores de servicios de salud o las autoridades de salud sobre todos los medicamentos que necesita y trabaje con ellos para asegurarse de que pueda seguir recibéndolos.

INFÓRMESE SOBRE LA ENFERMEDAD

- Los proveedores de servicios de salud y las autoridades de salud deben ofrecer información sobre la enfermedad, su diagnóstico y tratamiento.
- No tenga miedo de hacer preguntas. Una comunicación clara con un proveedor de servicios de salud puede ayudar a disminuir cualquier malestar asociado con el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento.
- Pida información por escrito cuando esté disponible.
- Pídale a un familiar o amigo que le consiga información en caso de que usted no puede conseguirla por su cuenta.

HABLE CON SU EMPLEADOR PARA REDUCIR EL ESTRÉS POR PROBLEMAS ECONÓMICOS

Si no puede trabajar durante este tiempo, puede sentirse tenso sobre su situación laboral o económica.

- Dele una explicación clara a su empleador de por qué no puede ir al trabajo.
- Comuníquese con el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos al 1-866-487-9243 (1-866-4USWAGE) sobre la Ley de Ausencia Familiar y Médica (FMLA, por sus siglas en inglés), que permite a los empleados hasta 12 semanas de permiso sin sueldo por problemas médicos graves o para cuidar a un familiar con una enfermedad grave.
- Póngase en contacto con los proveedores de servicios públicos como el agua, el gas y la electricidad, sus proveedores de cable e Internet, y otras empresas que le envían facturas mensuales para explicar su situación y pedir algún acuerdo para el pago de las facturas, de ser necesario.

Fuentes de información confiables sobre brotes de enfermedades contagiosas

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

1600 Clifton Road
Atlanta, GA 30329-4027
1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)
<http://www.cdc.gov/spanish/> (español) o
<http://www.cdc.gov> (inglés)

Organización Mundial de la Salud (World Health Organization)

Organización Panamericana de la Salud (PAHO, por sus siglas en inglés)

525 23rd Street, NW
Washington, DC 20037
202-974-3000
<http://www.who.int/es/> y <http://www.paho.org/hq/index.php?lang=es> (español) o <http://www.who.int/en> (inglés)



MANTÉNGASE EN CONTACTO CON LOS DEMÁS

Mantenerse en comunicación con las personas en quienes confía es una de las mejores maneras de reducir la ansiedad, depresión, soledad y aburrimiento que puede sentir durante una situación de distanciamiento social, cuarentena y aislamiento. Usted puede:

- Usar el teléfono, correo electrónico, mensajes de texto y las redes sociales para comunicarse con sus amigos, familiares y otras personas.
- Hablar “cara a cara” con sus amigos y personas queridas usando Skype o FaceTime.
- Pedir a sus amigos y personas queridas que le hagan llegar periódicos, películas y libros, siempre y cuando las autoridades de salud y sus proveedores de servicios de salud se lo autoricen.
- Inscribirse para recibir alertas de emergencias por mensaje de texto o correo electrónico para asegurarse de estar al tanto de cualquier novedad.
- Llamar al 1-800-985-5990, la línea de ayuda gratuita de catástrofes de SAMHSA que está disponible las 24 horas, si se siente solo o necesita apoyo.
- Usar el radio, televisión e Internet para mantenerse al día con los eventos locales, nacionales y mundiales.

- Llamar a sus agencias locales de Alcohólicos Anónimos o Drogadictos Anónimos, si necesita comunicarse con alguien debido a problemas persistentes de alcoholismo o drogadicción.

HABLE CON SU MÉDICO

Si está en un centro médico, es probable que tenga acceso a proveedores de servicios de salud que puedan responder a sus preguntas. Sin embargo, si está en cuarentena en su casa y está preocupado sobre los síntomas físicos que puedan tener usted o sus seres queridos, llame a su médico u otro proveedor de servicios de salud:

- Pregúntele a su proveedor si sería posible programar citas “remotas” o a distancia para atender sus necesidades de salud física, mental o de abuso de sustancias.
- En caso de que su médico no esté disponible y usted sienta estrés o entre en crisis, llame a las líneas de ayuda que se encuentran al final de esta hoja de consejos para obtener apoyo.

BUSQUE MANERAS PRÁCTICAS PARA ENFRENTAR LA SITUACIÓN Y RELAJARSE

- Haga cosas que usted sabe que le ayudan a relajarse, como respirar profundo, estirarse, meditar o rezar, o entretenerse en actividades que le agraden.
- Tómese un descanso entre actividades estresantes, y haga algo que le distraiga después de realizar alguna tarea difícil.
- Hable sobre su experiencia y sentimientos con sus seres queridos y amigos, si eso le ayuda.
- Mantenga la esperanza y piense positivamente; piense en la posibilidad de llevar un diario donde anota las cosas de las que se siente agradecido o lo que está saliendo bien.

Después de que termine el período de distanciamiento social, cuarentena o aislamiento

Es posible que sienta una mezcla de emociones, incluyendo una sensación de alivio. Si lo aislaron porque usted tenía la enfermedad, puede sentirse triste o enojado si sus amigos y seres queridos tienen temores no fundados de poder enfermarse al tener contacto con usted, a pesar de haberse determinado que ya no está contagioso.

La mejor manera de poner fin a este temor común es aprender sobre la enfermedad y el riesgo real para otros. Compartir esta información con los demás a menudo calmará sus temores, lo que permitirá que usted pueda volver a reunirse con ellos.

Si usted o sus seres queridos están teniendo síntomas de estrés grave, como dificultad para dormir, mucho o poco apetito, imposibilidad de llevar a cabo actividades cotidianas de rutina o consumo de drogas o alcohol para hacerle frente a la situación, hable con un proveedor de servicios de salud o llame a una de las líneas de ayuda que aparecen a la derecha para que les refieran a un profesional de salud.

Si se siente abrumado por la tristeza, depresión, ansiedad u otras emociones fuertes, o si quiere hacerse daño a sí mismo o a otros, llame al 911 o a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-945, o al 1-800-799-4889 (línea TTY para personas con problemas auditivos).

Recursos útiles

Líneas de ayuda

Línea de ayuda gratuita de catástrofes (Disaster Distress Hotline) de SAMHSA

Teléfono gratuito: **1-800-985-5990** (español e inglés)

Mensaje de texto (español): Envíe "Háblanos" al **66746**

Mensaje de texto (inglés): Envíe "TalkWithUs" al **66746**

Teléfono para personas con dificultades auditivas (TTY): **1-800-846-8517**

Sitio Web (inglés): <http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Sitio Web (español): <http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

Línea de ayuda nacional (National Helpline) de SAMHSA

Teléfono gratuito: **1-800-662-4357 (1-800-662-HELP)** (Servicio de información en español y en inglés para que le refieran a a tratamiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año)

Sitio Web: <http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Red Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)

Teléfono gratuito (español): **1-888-628-9454**

Teléfono gratuito (inglés): **1-800-273-TALK (8255)**

Teléfono para personas con dificultades auditivas (TTY): **1-800-799-4TTY (4889)**

Sitio Web (español): <http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx>

Sitio Web (inglés): <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Localizador de centros de tratamiento

Localizador de centros de tratamiento de salud conductual de SAMHSA (SAMHSA Behavioral Health Treatment Services Locator)

Sitio Web: <http://findtreatment.samhsa.gov/locator/home>

Centro de asistencia técnica en desastres de SAMHSA (SAMHSA Disaster Technical Assistance Center)

Teléfono gratuito: **1-800-308-3515**

Correo electrónico: DTAC@samhsa.hhs.gov

Sitio Web: <http://www.samhsa.gov/dtac> (inglés)

Nota: La inclusión o mención de un recurso en esta hoja informativa no implica endoso alguno del Centro para Servicios de Salud Mental (Center for Mental Health Services), de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services).
