

Cuidarse a sí mismo y a los demás durante COVID-19

El brote de enfermedad coronavirus (COVID-19) puede ser estresante para muchas personas. El miedo y la ansiedad por una enfermedad pueden ser abrumadores y pueden causar emociones fuertes en adultos, adultos mayores y niños.

¿Cuáles son las reacciones más comunes relacionadas a COVID-19?

- **Preocupación por protegerse a sí mismo y a los miembros de su familia**
- **Preocupación de que la atención médica o los servicios comunitarios puedan verse interrumpidos**
- **Sentirse aislado, triste o asustado**
- **Aumento de los niveles de estrés**

¿Qué puedo hacer para apoyar a mis seres queridos??

Manténgase en contacto con sus seres queridos con frecuencia. La comunicación virtual puede ayudarle a usted y a sus seres queridos a sentirse menos solos y aislados. Considere la posibilidad de conectarse con sus seres queridos por:

- Teléfono
- Correo electrónico
- Cartas postales o tarjetas
- Mensajes de texto
- Video chat
- Redes sociales

¿Cómo puede mantener a sus seres queridos seguros?

- **Saber qué medicamentos están tomando.** Ayudarles a surtirse de medicamento suficiente por 4 semanas, incluyen los que toman sin receta médica, y que tengan disponibles extra.
- **Estar pendiente de sus otras necesidades médicas** (oxígeno, incontinencia, diálisis, cuidado de heridas) **y tener un plan de respaldo**
- **Abastecerles de alimentos no perecederos** (alimentos enlatados, frijoles secos, pasta) para minimizar los viajes a las tiendas.
- **Quédese en casa si está enfermo.** No visite a familiares o amigos que estén susceptibles de enfermarse gravemente si contraen el COVID-19. Sigue apoyando y protegiendo a sus seres queridos usando comunicación virtual para mantenerse en contacto con ellos.

Cuidar a un ser querido puede tener una carga emocional, especialmente durante un brote como COVID-19. Recuerde que también es importante cuidarse a sí mismo.

Consejos de bienestar por el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC).