

### SALUD MENTAL

A medida que el Departamento de Salud (DOH, por sus siglas en inglés) de Pensilvania brinda información actualizada en relación con el nuevo coronavirus de 2019 (COVID-19), queremos también preparar a los residentes para proteger su salud mental, ya que es un componente integral y esencial de la salud. Mientras se difunde información sobre el COVID-19, puede ser abrumador y aterrador escuchar que debe permanecer en su hogar e incluso podría conllevar a un mayor miedo y ansiedad.

### ¿QUÉ ESTAMOS HACIENDO?

- El gobernador Wolf firmó una declaración de desastre de emergencia el 6 de marzo de 2020 para garantizar que las agencias estatales implicadas en la respuesta tengan los recursos expeditivos que necesitan para seguir centrándose en el virus y su posible propagación;
- Activó el Centro de Operaciones de Emergencia del Departamento de Salud y activó parcialmente el Centro de Coordinación de Respuesta del Estado en la Agencia de Manejo de Emergencias de Pensilvania (PEMA, por sus siglas en inglés) para permitir una coordinación de respuestas mejorada;
- Pruebas del COVID-19 en el laboratorio del estado;
- Mantener una comunicación constante y divulgación con socios locales, estatales y federales;
- Proporcionar un monitoreo de los síntomas para los residentes que regresan de áreas afectadas por el coronavirus; y
- Ofrecer información a los proveedores de atención médica, negocios y proveedores de educación.

### ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

- **Quédese tranquilo.** El departamento tiene las redes implementadas para garantizar que sigamos manteniendo la salud y la seguridad de los residentes de Pensilvania en la mayor medida posible.
- **Tómese un momento para respirar.** Antes de hablar con sus amigos, familia y seres queridos, tómese un momento para calmarse antes de difundir preocupaciones o miedos.
- **Contacte a sus seres queridos.** Este es un momento abrumador, por eso, es importante conectarse con amigos, familiares y seres queridos para mostrar que está ahí si lo necesitan.
- **Quédese en casa para evitar la propagación y acumulación de gérmenes.** Si puede, evite ir al trabajo, la escuela u otros lugares públicos.

### ¿CÓMO PUEDE MANTENERSE SANO MIENTRAS ESTÁ ADENTRO?

- **Practique un buen cuidado personal.** Asegúrese de que su cuerpo esté obteniendo los nutrientes adecuados de frutas y verduras, tome agua y duerma lo suficiente.
- **Utilice el teléfono para bien** Conéctese con amigos, familiares y otros seres queridos por medio de mensajes de texto, llamadas, chat por video y conectándose por redes sociales.
- **Escriba sus pensamientos y sentimientos en un diario.** Es importante tener una salida para expresarse usted mismo.
- **Vaya afuera para tomar aire fresco.** Si puede, lo aconsejamos a que vaya afuera, camine, ejercite o incluso tenga luz solar directa en su casa.

### RECURSOS PARA MÁS INFORMACIÓN

Si usted o alguien que conoce está experimentando una crisis de salud mental, hay ayuda disponible. Contacte a la Línea de texto de crisis escribiendo **PA al 741-741**.

Fecha de actualización: 27 de marzo de 2020



Sitio web del Departamento de Salud – <https://www.health.pa.gov/topics/disease/Pages/Coronavirus.aspx>  
CDC – <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>