

# COVID-19

## Consejos de Salud Mental & Bienestar y Dónde Obtener Ayuda en el Condado de Stanislaus

### MANTENGASE INFORMADO(A)

con fuentes confiables como la Agencia de Servicios de Salud del Condado de Stanislaus:

<http://www.schsa.org>

### CONSERVE LAS RUTINAS DIARIAS

tanto como sea posible.

### TOME UN DESCANSO

de las redes sociales y las noticias. **EVITE** exponerse a demasiada información.

Es **IMPORTANTE** recordar que pedir **AYUDA** es una parte **NORMAL** de la vida y nunca debería tener que enfrentarse al mundo solo(a). Si le preocupa que usted o alguien en su vida pueda estar **BEBIENDO** demasiado, usando **DROGAS** o lidiando con **ENFERMEDADES MENTALES**, existen **RECURSOS** disponibles para ayudarle.



Mantenga una **DIETA SALUDABLE**, realice **EJERCICIOS** regularmente y **DUERMA** lo suficiente.

Aproveche las **ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE** mientras mantiene el **DISTANCIAMIENTO SOCIAL**.

**EVITE AISLARSE**. Comuníquese con los demás a través del **DISTANCIAMIENTO SOCIAL** apropiado y aproveche **OPORTUNIDADES VIRTUALES** de conexión.

La incorporación de prácticas de **CONSCIENTIZACION** en su rutina diaria como la **RESPIRACION PROFUNDA** y la **MEDITACION** puede ayudar a **CALMAR LA ANSIEDAD** y desarrollar **HABILIDADES SALUDABLES PARA AFRONTAR** las circunstancias.

## AQUI ES DONDE PUEDE ACUDIR PARA OBTENER AYUDA EN EL CONDADO DE STANISLAUS:

1. Necesidades Básicas: Comuníquese al 2-1-1 Condado de Stanislaus
2. Salud Mental: Línea de Asistencia BHRS (209) 558-4600
3. Prevención del Suicidio: Línea Nacional de Asistencia 1-800-273-8255. Envíe la palabra HELLO a través de mensaje de texto al 741741
4. Love Our Neighbors (alianza de vecinos) ([www.loveourneighbors.org](http://www.loveourneighbors.org))  
Servicios para la Salud Mental y el Tratamiento para la Adicción al Alcohol y Drogas/Línea de Acceso e Información (1-888-376-6246)  
- [www.stancounty.com/bhrs](http://www.stancounty.com/bhrs)

