

# Coping With Stress & Anxiety During An Infectious Disease Outbreak

Behavioral Health Services supports the wellbeing of our County family, friends and colleagues. When you hear, read or watch news about an outbreak of an infectious disease, you may feel anxious and show signs of stress. These signs of stress are normal and may be more likely in people with loved ones in part of the world most affected by the outbreak. During an infectious disease outbreak, care for your own physical and mental health, as well as reaching out in kindness to those affected by the situation.

## WHAT YOU CAN DO TO HELP COPE WITH EMOTIONAL DISTRESS

### 1. Manage Your Stress

- ◆ Stay informed. Refer to credible sources for updates on the local situation.
- ◆ Stay focused on your personal strengths.
- ◆ Make time to relax and rest.
- ◆ Safely maintain a routine and your physical activity levels.

### 2. Be Informed and Inform Your Family

- ◆ Follow Public Health guidelines for protection and care.
- ◆ Avoid sharing unconfirmed news about the infectious disease to avoid creating unnecessary fear and panic.
- ◆ Give honest age-appropriate information to children and remember to stay calm; children often feel what you feel.

### 3. Connect with Your Community

- ◆ Keep contact, while following social distance guidelines, with family and friends.
- ◆ Network with your faith group.
- ◆ Accept help from family, friends, colleagues and religious ministers.

### 4. Reach Out and Help

- ◆ If you know someone affected by the outbreak, call them to see how they are doing, and remember to keep their confidentiality.
- ◆ Consider acts of kindness for those who have been asked to practice social distancing, such as having a meal delivered or offering to drop off homework at their doorstep.
- ◆ Locate and volunteer at a charity or organization near you.
- ◆ Encourage friends and family to get safely involved with you.

### 5. Be Sensitive

- ◆ Avoid blaming anyone or assuming someone has the disease because of the way they look or where they or their families are from.
- ◆ An infectious disease is not connected to any ethnic group; speak up with tactfulness when you hear false rumors or negative stereotypes that foster racism and xenophobia.

*Consider seeking professional help if you or a loved one is having difficulty coping.*

## Take Practical Steps:

- ◆ Stay informed from credible sources.
- ◆ Maintain good anxiety management practices, such as quiet time and journaling.
- ◆ Stay connected with loved ones while practicing safe distances.
- ◆ Help those in need, in a safe way, whenever possible.
- ◆ Be prepared, but don't fixate on over preparedness.
- ◆ Keep a positive outlook.



## Resources

**Imperial County  
Behavioral Health Services**  
442-265-1525 or 1-800-817-5292

**Imperial County Public Health**  
<http://www.icphd.org/>

**Centers for Disease Control and  
Prevention (CDC)**  
<https://www.cdc.gov/>

**World Health Organization (WHO)**  
<https://www.who.int/>



# Sobrellevando el Estrés y Ansiedad Durante una Epidemia de Enfermedades Infecciosas

El Departamento de Salud Mental apoya el bienestar de las familias, amigos y colegas de nuestro condado. Cuando usted escuche, lea o mire noticias sobre un brote de una enfermedad infecciosa, puede sentirse ansioso y mostrar síntomas de estrés. Estos síntomas de estrés son normales y pueden ser más elevados en personas con seres queridos en la parte del mundo más afectada. Durante un brote de enfermedades infecciosas, cuide su propia salud física y mental, además de mostrar apoyo y solidaridad a los afectados por la situación.

## LO QUE USTED PUEDE HACER PARA AYUDARLE A RESISTIR LA ANGUSTIA EMOCIONAL

### 1. Domine Su Estrés

- ◆ Manténgase informado. Consulte información creíble para obtener las últimas noticias sobre la situación en la zona.
- ◆ Manténgase enfocado en sus fortalezas personales.
- ◆ Tómese un tiempo para relajarse y descansar.
- ◆ Con precaución, mantenga una rutina y sus niveles de actividad física.

### 2. Este Informado e Informe a Su Familia

- ◆ Siga las recomendaciones de salud pública para la protección y el cuidado.
- ◆ Evite compartir noticias no confirmadas sobre la enfermedad infecciosa para evitar crear miedo y pánico innecesarios.
- ◆ Brinde a los niños información honesta y apropiada para su edad. Recuerde de mantener la calma; los niños a menudo sienten lo que usted siente.

### 3. Haga Enlace con la Comunidad

- ◆ Manténgase en contacto con la comunidad, mientras sigue las recomendaciones de distancia social.
- ◆ Participe con su grupo de fe.
- ◆ Acepte la ayuda de familiares, amigos, colegas y ministros religiosos.

### 4. Ofrezca Ayuda

- ◆ Si conoce a alguien afectado por el brote, llámelo para ver cómo está y recuerde mantener su confidencialidad.
- ◆ Considere hacer actos de bondad para aquellos a quienes se les ha pedido que se queden en casa, como el que se les entregue una comida o dejarles tareas escolares.
- ◆ Localice y sea voluntario en una organización de caridad cerca de usted.
- ◆ Anime a sus amigos y familiares a mantener contacto con usted de manera precavida.

### 5. Sea Razonable

- ◆ Evite culpar a otros y no asuma que alguien tiene la enfermedad debido a su aspecto o por el origen de su familia.
- ◆ Una enfermedad infecciosa no está relacionada con ningún grupo étnico; diga algo con tacto cuando escuche rumores falsos o estereotipos negativos que fomenten el racismo y la xenofobia.

*Considere obtener ayuda profesional si usted o un ser querido tiene dificultades para sobrellevar la situación.*

Revisión 3/18/2020

## Tome Pasos Prácticos:

- ◆ Manténgase informado con noticias *creíbles*.
- ◆ Ejercite buenas prácticas para dominar la ansiedad, como tomarse un tiempo en silencio o escribir en un diario.
- ◆ Continúe en enlace con sus seres queridos a distancias seguras.
- ◆ Ayude a los necesitados, de manera precavida, siempre que sea posible.
- ◆ Esté preparado, pero no se enfoque en la preparación excesiva.
- ◆ Mantenga una actitud positiva.



## Recursos

Dept. de Salud Mental del  
Condado de Imperial  
442-265-1525 or 1-800-817-5292

Dept. de Salud Pública  
<http://www.icphd.org/>

Centros para el Control y la  
Prevención de Enfermedades (CDC)  
<https://www.cdc.gov/spanish/>

Organización Mundial de la Salud  
<https://www.who.int/es>

