



Pagharap sa Stress sa Panahon ng mga Paglaganap ng Sakit

Sinusuportahan ng Departamento ng mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali sa County ng Santa Clara ang kapakanan ng ating pamilya, mga kaibigan at kasamahan sa County.

Kapag may narinig, nabasa, o napanood kang balita tungkol sa paglaganap ng isang nakakahawang sakit, maaaring makaramdam ka ng pagkabagabag at kakitaan ng mga palatandaan ng stress—kahit na kapag naapektuhan ng paglaganap ang mga tao na nasa malayo sa tinitirhan mo at mababa o walang panganib na magkakasakit ka.

Normal ang mga palatandaan ng stress na ito at maaaring maganap sa mga taong may mga mahal sa buhay sa mga bahagi ng mundo na apektado ng paglaganap. Sa panahon ng paglaganap ng nakakahawang sakit, alagaan mo ang sarili mong pisikal at mental na kalusugan at tumulong nang may kabutihang-loob sa mga apektado ng sitwasyon.

Maging Proaktibo!

1. Manatiling impormado ng impormasyon na mula sa mga maaasahang pinagkukunan.
2. Manatiling konektado sa mga kaibigan, pamilya, at grupo ng komunidad.
3. Tulungan ang ibang nangangailangan sa pamamagitan ng pagboboluntaryo at paglalaan ng oras at mga gamit sa maaasahang mga organisasyon.
4. Panatilihin ang positibong pag-uugali.

Mga sanggunian:

24/7 na Call Center ng Departamento ng mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali: (800) 704-0900

Linya ng Text para sa Krisis: RENEW 741741
24/7 na Hotline para sa Pagpapakamatay at Krisis: (855) 278-4204

Tingnan at mag-subscribe sa website at mga social media page ng Pamublikong Kalusugan:

Website: <http://sccphd.org/coronavirus>
Facebook: <https://www.facebook.com/sccpublichealth/>
Instagram: @scc_publichealth

Impormasyong hango sa DMH ng County ng Los Angeles

ANG MAGAGAWA MO PARA MAKATULONG SA PAGHARAP SA EMOSYONAL NA PAGKABALISA

1. Pangasiwaan ang Iyong Stress

- Manatiling impormado. Sumangguni sa mga maaasahang sanggunian para sa mga update kaugnay sa lokal na sitwasyon.
- Manatiling nakatuon sa iyong mga personal na kalakasan.
- Panatilihin ang rutina.
- Maglaan ng oras para magrelaks at magpahinga.
- Manatili sa bahay mula sa paaralan at trabaho kung may sakit ka.

2. Manatiling Impormado at Sabihan ang Iyong Pamilya

- Kabisaduhin ang mga lokal na sanggunian sa medikal at mental na kalusugan ng inyong komunidad.
- Iwasan ang pagbabahagi ng mga hindi kumpirmadong balita tungkol sa nakakahawang sakit para mapigilan ang pagkalikha ng hindi kinakailangang pagkatakot at pagkasindak.
- Magbigay ng tapat at naaangkop sa edad na impormasyon sa mga bata at tandaan ang pananatiling kalmado; kadalasang nararamdaman ng mga bata ang nararamdaman mo.

3. Makipag-ugnayan sa Inyong Komunidad

- Manatili sa pakikipag-ugnayan sa inyong pamilya at mga kaibigan sa pamamagitan ng telepono, text, email, o iba pang mga virtual na paraan ng pakikipag-ugnayan.
- Tumanggap ng tulong mula sa pamilya, mga kaibigan, katrabaho at simbahan. Isaisip ang mga pangkalahatang rekomendasyon upang maiwasan ang paglaganap ng sakit.
- Tumulong sa mga kapitbahay at kaibigan na may mga espesyal na pangangailangan na maaaring mangailangan ng iyong tulong, nang isinasalang-alang ang mga pangkalahatang rekomendasyon upang maprotektahan ang kalusugan at maiwasan ang paglaganap ng sakit.

4. Makipag-ugnayan at Tumulong

- Kung may kakilala kang naapektuhan ng paglaganap, tawagan sila upang makumusta ang kanilang kalagayan, at tandaang panatilihin ang kanilang pagiging kumpidensyal.
- Isaalang-alang ang pagpapakita ng kabutihang-loob sa mga hiniling na umiwas sa pakikisalamuha, tulad ng pagpapahatid ng pagkain o paghahatid ng takdang-aralin sa kanilang tahanan.

5. Maging Sensitibo

- Iwasan ang paninisi sa sinuman o pagpapalagay na may sakit ang isang tao dahil sa kanilang hitsura o sa pinanggalingan nila o ng kanilang mga pamilya.
- Ang isang nakakahawang sakit ay walang kaugnayan sa anumang lahi o etnikong grupo; magsalita nang may kabutihang-loob kapag nakarinig ka ng maling mga sabi-sabi o negatibong mga paglalarawan na nagdudulot ng pagiging rasismo at pagkatakot sa banyaga.

Isaalang-alang ang paghahanap ng propesyunal na tulong kung nahihirapan ka o ang mahal mo sa buhay na harapin ang sitwasyon.