



Cuide su salud mental durante la pandemia del coronavirus (COVID-19)

Las sensaciones de ansiedad y preocupación son respuestas normales a un evento sin precedente tal como la pandemia del coronavirus (COVID-19). Recuerde que no está sólo.

Para cuidar de su salud mental durante estos momentos, aquí hay algunas cosas que puede hacer:

- Mantenga buenas rutinas, incluyendo una dieta sana, ejercicio y horas de sueño.
- Manténgase en contacto con sus seres queridos. Comparta sus preocupaciones e inquietudes a través del teléfono o medios virtuales.
- Asegúrese de tener a la mano suficiente comida, suministros y medicamentos. De ser posible, pídale ayuda a alguien para conseguir cualquiera de estos productos.
- Absténgase de consumir, o disminuya el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco.
- Si se siente estresado por las noticias diarias, limite el acceso a las fuentes de información a una o dos veces por día. Consulte fuentes creíbles y confiables, en lugar de las redes sociales. Si no cuenta con acceso a internet, pida a un amigo o familiar que le comparta la información actual más confiable.
- Aquellas personas que ya estén bajo tratamiento por problemas de salud mental, deben continuar tomando el medicamento recetado, y con su plan de tratamiento. Busque ayuda profesional a tiempo, si enfrenta dificultades.

Manténgase positivo

A pesar de ser una época de incertidumbre y de que nuestras vidas han cambiado en un período de tiempo corto, es importante recordar que podemos hacer varias cosas para sentirnos mejor. Recuerde que estos cambios, sumados a su esfuerzo, están ayudando a controlar el contagio del coronavirus (COVID-19).

Recursos

Si necesita la ayuda de un intérprete para cualquiera de los números telefónicos que se muestran a continuación, llame a **TIS National** al **131 450** y pida ser conectado.

El proyecto **Salud Mental en Australia Multicultural** provee recursos, servicios e información en varios idiomas: www.mhima.org.au/

Beyond Blue ofrece consejos prácticos y recursos en beyondblue.org.au. El Servicio de Ayuda Beyond Blue ofrece terapia de corto plazo y remisiones médicas por teléfono e internet al **1300 22 4636**.

Lifeline ofrece recursos y asesoramiento, así como ayuda en casos de crisis y prevención del suicidio. Puede llamar al **13 11 14** (24 horas al día, todos los días), enviar un mensaje de texto al **0477 13 11 14** (6pm – medianoche, hora del este de Australia (AEDT), todas las noches) o conversar en línea: www.lifeline.org.au/crisis-chat (7pm - medianoche, todas las noches).

El **Departamento de Salud y Servicios Sociales** (DHHS) ofrece consejos prácticos e información actualizada a todos los residentes de Victoria acerca del coronavirus (COVID-19), incluyendo alguna información traducida: www.coronavirus.vic.gov.au/translations

También puede llamar a la **línea directa del Coronavirus** al **1800 675 398** (24 horas al día, todos los días).

Para recibir esta publicación electrónicamente escriba un correo a [Emergency Management Communications](mailto:Emergency.Management.Communications@em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

Disponible en [About Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>>

Looking after your mental health during coronavirus (COVID-19) pandemic - Spanish