



▶▶ Aliviando el Miedo y la Ansiedad Durante los Viajes Esenciales en Público

Mientras la comunidad combate al nuevo coronavirus (COVID-19) puede ser que el figurar cómo y cuándo salir de tu casa para llevar a cabo negocios cruciales, como conseguir alimentos, recoger una receta, o ir a trabajar, cause ansiedad. Afortunadamente muchas tiendas de comestibles y otros negocios esenciales ahora toman pedidos por Internet. Estos son eficientes y hasta entregan a domicilio. También puedes pedirle a tu médico que aumente la cantidad de tiempo entre sus las renovaciones de tus recetas. A pesar de estos ajustes, es posible que aún necesites salir de tu casa en ciertas ocasiones.

Estas son algunas medidas de precaución que pueden ayudar a aliviar el miedo y la ansiedad al hacer las compras en público:

- Usar una máscara protectora y cuando proceda, guantes desechables o lavables
- Mantener la mayor distancia posible de otros compradores.
- Antes de usar un carrito de la compra o una cesta, limpia las manijas o asegúrate de que las manijas hayan sido desinfectadas.
- Se eficiente: lleva una lista de artículos para comprar y mantén las conversaciones y el contacto con otros al mínimo.
- Se consciente de los demás a tu alrededor. Una sonrisa y una mirada amable se puede sentir incluso a través de una cubierta de la cara.
- Ya que el virus puede propagarse de superficie a superficie, ten cuidado con las superficies que tocas y lávate bien las manos cuando llegues a casa.
- Solo toca los artículos que tienes la intención de comprar.
- Siempre que sea posible, planifica con anticipación para reducir el número de veces que necesites ir a la tienda. Y cuando hagas el viaje, compra suficiente comida o suministros para durar más de un par de semanas.
- Para la recogida de medicamentos, pregúntale a tu proveedor de atención médica (doctor/a) como obtener una receta de 90 días en lugar de 60 o 30 días. De estar disponible, utiliza el servicio de entrega de tu farmacia u opciones de ventanillas externas.
- Cuando entres a casa, lávate las manos, quítate los zapatos y cámbiate de ropa.

Estar en público durante el brote de COVID-19 puede ser mentalmente difícil, encuentra las maneras de relajarte y borrar de tu mente los factores estresantes haciendo actividades que disfrutas.

Al igual que hacer mandados en público, ir a trabajar durante la pandemia también puede agotar tu salud mental. Los espacios que antes nos resultaban tranquilizantes y reconfortantes pueden parecer peligrosos e incómodos. Se consciente de la fatiga mental y tómate algún tiempo para ser amable contigo mismo y con los demás. Las mismas medidas preliminares para comprar en público se pueden utilizar para mitigar la ansiedad en el trabajo, tales como mantener una distancia segura de los demás, usar equipo de protección y limpiar superficies antes y después de su uso. Un ajuste que quizás tengamos que hacer en el ambiente laboral es acostumbrarnos a la ausencia de nuestros compañeros de trabajo. La ausencia de los compañeros de trabajo puede hacernos sentir tan desorientados como nos sentíamos la primera vez que empezamos un nuevo trabajo.

Recuerda: Si te sientes inseguro o incómodo en tu lugar de trabajo, habla con tu supervisor. Juntos pueden llegar a alternativas o prácticas para reducir el estrés.

La ayuda está disponible 24/7: Si tú o alguien que conoces está teniendo dificultades para hacer frente a tensiones relacionadas con el COVID-19, llama a la línea de ayuda del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Angeles (LACDMH) al 1-800-854-7771 o envía un mensaje de texto "LA" al 741741.

En LACDMH estamos aquí para ayudarte por si se presenta cualquiera de las siguientes situaciones:

- Te sientes aislado, ansioso, temeroso y/o deprimido y tus síntomas empeoran o se vuelven inmanejables.
- Te encuentras teniendo pensamientos depresivos severos debido al miedo y/o aislamiento y tienes miedo de que te puedas hacer daño a ti mismo o a otra persona, ya sea intencional o involuntariamente.
- Estás en una relación donde hay violencia doméstica que arriesga tu seguridad y bienestar y/o la de los niños en tu hogar.
- Alguien que conoces está siendo dañado o descuidado.