

# Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks

The Department of Mental Health 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—even when the outbreak affects people far from where you live and you are at low or no risk of getting sick. These signs of stress are normal and may be more likely in people with loved ones in parts of the world affected by the outbreak. During an infectious disease outbreak, care for your own physical and mental health and reach 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.
- Maintain a routine.
- Make time to relax and rest.

### 2. Be Informed and Inform Your Family

- Become familiar with local medical and mental health resources in your community. Attend community meetings for resources/education.
- 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 with family and friends.
- Join community and/or faith groups.
- Accept help from family, friends, co-workers and clergy.
- Reach out to neighbors and friends with special needs who may need your help.

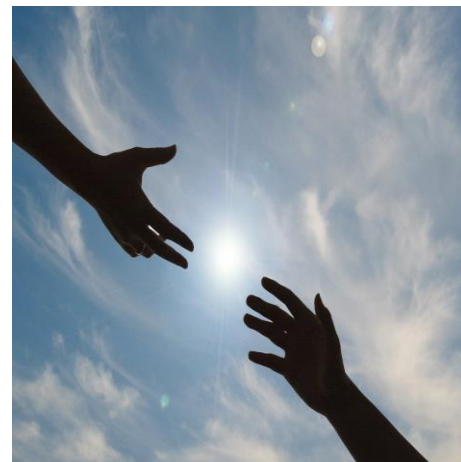
### 4. Reach Out and Help

- If you know someone affected by the outbreak, call them to see how they are doing, and remember to keep their confidentiality.
- Consider an act 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 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 come from.
- An infectious disease is not connected to any racial or ethnic group; speak up in kindness 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.*



## Be Proactive!

1. Stay informed with information from credible sources.
2. Stay connected with friends, family, and community groups.
3. Help others in need by volunteering and donating time and resources to trusted organizations.
4. Keep a positive attitude

## Resources

**Los Angeles County**  
**Department of Mental Health**  
**Access Center 24/7 Helpline**  
**(800) 854-7771**  
**(562) 651-2549 TDD/TTY**  
<https://dmh.lacounty.gov>

**Los Angeles County**  
**Department of Public Health:**  
[publichealth.lacounty.gov](https://publichealth.lacounty.gov)  
or call 2-1-1 for more information

# Lidiando con el estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas que requieren distanciamiento social

El Departamento de Salud Mental apoya el bienestar de los familiares, amigos y colegas de nuestro Condado. Cuando escucha, lee o mira noticias sobre un brote de una enfermedad infecciosa, puede sentirse ansioso y mostrar signos de estrés, incluso cuando el brote afecta a personas lejos de donde vives y tienes un riesgo bajo o nulo de enfermarse. Estos signos de estrés son normales y pueden ser más probables en personas con seres queridos en partes del mundo afectadas por el brote. Durante un brote infeccioso de enfermedad, cuide su propia salud física y mental y amablemente este en contacto con los afectados por la situación.

## LO QUE PUEDES HACER PARA AYUDAR A HACER FRENTE A LA ANGUSTIA EMOCIONAL

1. Controle su estrés
  - Manténgase informado. Consulte las fuentes creíbles para obtener actualizaciones sobre la situación local.
  - Manténgase enfocado en sus fortalezas personales.
  - Mantener una rutina.
  - Tómese el tiempo para relajarse y descansar.
2. Infórmese e informe a su familia
  - Familiarícese con los recursos médicos y de salud mental locales en su comunidad.
  - Evite compartir noticias no confirmadas sobre la enfermedad infecciosa para evitar crear miedo y pánico innecesarios.
  - Brinde a los niños información honesta apropiada para su edad y recuerde mantener la calma; los niños a menudo sienten lo que tú sientes.
3. Conéctese con su comunidad
  - Mantenga contacto con familiares y amigos.
  - Únase a la comunidad y / o grupos de fe.
  - Acepte la ayuda de familiares, amigos, compañeros de trabajo y clérigos.
  - Póngase en contacto con vecinos y amigos con necesidades especiales que puedan necesitar su ayuda.
4. Alcance y ayuda
  - Si conoce a alguien afectado por el brote, llámelo para ver cómo está. Y recuerde mantener su confidencialidad.
  - Considere un acto de bondad para aquellos a quienes se les ha pedido que practiquen distanciamiento social; como enviarles una comida a domicilio.
5. Sea sensible
  - Evite culpar a alguien o asumir que alguien tiene la enfermedad debido a cómo se ven o de dónde vienen ellos o sus familias.
  - Una enfermedad infecciosa no está relacionada con ningún grupo racial o étnico; hable con amabilidad cuando escuchas rumores falsos o estereotipos negativos que fomentan racismo y xenofobia.

***Considere buscar ayuda profesional si usted o un ser querido tiene dificultades para hacer frente.***

### **¡Sea Proactivo!**

1. Manténgase informado con información de fuentes creíbles.
2. Manténgase conectado con amigos, familiares y grupos comunitarios.
3. Mantenga una actitud positiva y en perspectiva.

Resources Los Angeles County Department of Mental Health Access Center

24/7 Helpline (800) 854-7771 (562) 651-2549 TDD/TTY

<https://dmh.lacounty.gov> Los Angeles County Department of Public Health: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> or call 2-1-1 for more information