

# ¿Se siente abrumado por un brote? New Directions le puede ayudar

Cuando hablamos del brote de un virus cerca de casa, es normal sentir estrés por una pandemia potencial y una crisis de salud emergente. Sin importar cómo se sienta, New Directions le puede ayudar.

**Ingrese a [ndbh.com](https://ndbh.com) → Resources → (recursos) Herramientas de autoayuda con lo más reciente acerca del COVID-19.**

Acceda a la biblioteca de recursos de salud para obtener la información más reciente relacionada con el virus, incluyendo la gripe. Aquí encontrará:

- Recursos relacionados con la diseminación actual de la enfermedad
- Pasos a seguir para prepararse para un brote viral en su comunidad
- Formas de prevenir la diseminación de la infección
- Maneras típicas en que las personas responden a la exposición traumática
- Diferencias entre un virus y una bacteria

**Siga estos consejos si se siente abrumado o temeroso por un brote.**

## 1. No exagere el riesgo

Nuestros cerebros están acostumbrados a tomar algo que suena aterrador y desconocido, y exagerar el riesgo de lo que en realidad nos está sucediendo. Es parte intrínseca de nuestro cerebro, es una construcción incorporada de respuesta o huida. Lo grande y aterrador obtiene nuestra atención. Lo ordinario, pero potencialmente dañino para nuestro bienestar obtiene menos de nuestra atención.

## 2. Tome precauciones saludables, normales

Tanto la gripe como el Coronavirus se diseminan con el contacto cotidiano, a través de un toque, tos o estornudos. Si se siente enfermo, quédese en casa, no vaya a trabajar. Si no está enfermo, evite el contacto cercano con una persona cuyos hábitos saludables de higiene estén comprometidos. Lave sus manos regularmente y a profundidad. Lleve un recipiente de viaje pequeño con desinfectante y utilícelo regularmente.

## 3. Evite la sobreexposición a los medios

Limite su exposición a los medios y a las historias relacionadas con el brote. Los científicos y oficiales de salud pública están trabajando tiempo extra para comprender mejor el virus y están buscando maneras para disminuir el impacto. Confíe en su trabajo y esfuerzo. Si necesita actualizaciones, verifique una fuente gubernamental para obtener la mejor y más exacta información, como los [Centros para el control y la prevención de enfermedades](https://www.cdc.gov) (CDC) de los Estados Unidos.

**New Directions está aquí para usted.**

Estamos disponibles para apoyarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

#### 4. Utilice sus habilidades para manejar la presión en el pasado

Utilice lo que le ha funcionado anteriormente para ayudarle a controlar los sentimientos de ansiedad. Quizá sea comprometerse en hablar con usted mismo, para desmarañar los pensamientos irracionales que vienen a su mente, con respuestas racionales, basadas en hechos. Funciona lo que sea que lo ayude a aliviar el estrés y a reducir su ansiedad.

Recuerde, brotes como este se presentan de vez en cuando en el mundo. Aunque pueden causar temor — no tiene que atravesar esta situación solo. Llame al número de salud conductual en el reverso de su tarjeta de seguro, para hablar con un profesional de salud mental o verificar si su empleador tiene un Programa de Asistencia al Empleado. Ingrese a [ndbh.com](http://ndbh.com) para obtener más recursos.

*New Directions mantiene un Plan de negocios comunitario que incluye procedimientos para enfermedades epidémicas/pandémicas para todas las áreas de servicio de New Directions. New Directions está monitoreando el brote de Coronavirus a nivel estatal, a través de los CDC y la OMS, e iniciará con la implementación de procedimientos internos si el brote llega al punto en que se considere una epidemia y/o si el ausentismo afecta más del 25% de la fuerza laboral. New Directions tiene la capacidad de redistribuir las llamadas al centro de contacto en minutos, utilizando los protocolos establecidos que designan el apoyo para las actividades de manejo de la atención clínica. Los miembros y socios tienen disponible información actual y comunicación regular a través de un administrador de cuenta, así como los canales de distribución web y sociales.*

**New Directions está aquí para usted.**

Estamos disponibles para apoyarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana.