

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA
Fecha: 24 de marzo de 2020

Contacto: Jo Ann Spaulding
812-481-7050 ext. 7130

ACTUALIZADO: COVID-19 Informe de la situación y orientación

A partir del martes por la mañana, 24 de marzo, todavía hay sólo un caso positivo de COVID-19 entre los residentes del condado de Dubois.

Los gobiernos de la ciudad y del condado, los proveedores de atención médica y varios empleadores de toda nuestra comunidad están trabajando incansablemente para ayudar a prevenir la propagación local de este virus. Esta pandemia ha forzado una grave interrupción en nuestras vidas, y se han tenido que hacer sacrificios. Estas medidas son necesarias para proteger la salud de nuestras familias y de la comunidad en su conjunto. Sabemos que este es un momento difícil para todos, en tantos niveles: mental, física, financiera, espiritual y emocionalmente.

El Equipo de Apoyo Comunitario del Comité de Salud Mental del Condado de Dubois está compartiendo algunos consejos para ayudar a manejar su estrés y ansiedad en este momento de incertidumbre.

3 consejos básicos para ayudarle en este momento son:

- **Controla lo que puedas**
- **Limite su exposición a los medios de comunicación y obtenga información de fuentes de buena reputación**
- **Practicar el autocuidado y la aplicación positiva**

Si necesita asistencia adicional, sepa que la ayuda está disponible poniéndose en contacto con una de las líneas de ayuda 24/7:

Línea de Ayuda de Salud Mental del Hospital Memorial 812-827-6222

Línea de Crisis del Sistema de Salud LifeSpring 812-482-4020