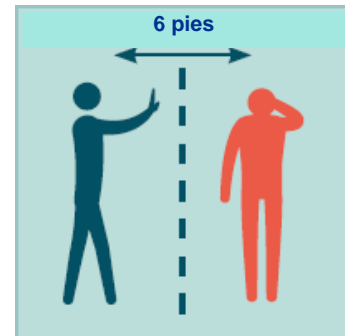


# Autocuidado y cuidado de la comunidad durante el distanciamiento social o físico

## ¿Qué es el distanciamiento social o físico?

Los funcionarios de salud pública alientan a las personas a que cumplan con un distanciamiento social o físico para detener o reducir la propagación de una enfermedad contagiosa, como lo es el COVID-19. Entre las medidas de distanciamiento físico se incluyen:

- La limitación de las reuniones de grandes grupos de personas
- El cierre de edificios
- La cancelación de eventos.



La gobernadora Kate Brown emitió un decreto ejecutivo para ayudar a reducir la propagación del COVID-19. Este decreto establece que todas las personas en Oregón se queden en su casa hasta nuevo aviso, salvo para la satisfacción de necesidades esenciales.

Si sale de su casa, debe tener un justificativo; por ejemplo:

- Ir a la tienda de comestibles
- Concurrir a una cita médica.

Si necesita salir de su casa, debe mantenerse a una distancia mínima de seis pies respecto de otras personas.

La gobernadora Brown también aconseja evitar las reuniones sociales y comunitarias si usted reúne una o ambas de las siguientes características:

- Tiene más de 60 años
- Tiene una afección de salud subyacente.

El distanciamiento social o físico es una forma científicamente comprobada de reducir la propagación del COVID-19 de una persona a otra. Es posible que algunos eventos y reuniones:

- Se hayan cancelado
- Se hayan reprogramado
- Se realicen en línea o por teléfono.

Esta es una medida preventiva para mantener a la comunidad saludable.

## ¿Qué puedo hacer para promover mi salud mental durante este tiempo?

Es normal que las personas tengan sentimientos de miedo y preocupación durante este tiempo.

Es importante que aprenda a cuidarse y a cuidar de los demás.

Busque ayuda y consulte a su proveedor de atención médica si el estrés afecta sus actividades diarias.



Enumeramos a continuación algunos consejos que pueden ayudarlo:

- Evitar prestar mucha atención a la cobertura de los medios respecto del COVID-19. Tomarse descansos de actividades como mirar televisión, leer o escuchar las noticias. Puede resultar muy perturbador escuchar noticias sobre la crisis y ver imágenes todo el tiempo. Trate de buscar un pasatiempo que disfrute.
- Ocuparse de su cuerpo:
  - Respire profundamente
  - Elongue
  - Medite
  - Prepare comidas saludables y balanceadas
  - Haga ejercicio de forma regular
  - Duerma una cantidad de horas suficiente
  - Evite el alcohol y otras drogas.
- Hacerse un tiempo para relajarse. Recordar que los pensamientos que lo abrumen irán desapareciendo.
- Comunicarse con otras personas. Compartir sus inquietudes y cómo se siente con un amigo o un familiar. Mantener relaciones saludables.
- Si puede hacerlo, ponerse en contacto con miembros de su comunidad (vecinos, familiares, amigos, etc.). Mantenerse comunicado mediante llamadas telefónicas, mensajes de texto o a través de las redes sociales.
- Conservar la esperanza.
- Elegir siempre tener pensamientos positivos.

## ¿Cómo puedo mantenerme comunicado si no puedo reunirme con personas en mi comunidad?

Durante momentos de estrés, es importante apoyarse unos a otros. Una manera de cooperar con estas emociones es comunicarse con aquellos que le importan y que, a la vez, se preocupan por usted. El “distanciamiento social” solo hace referencia a la distancia **física**. Podemos y debemos mantener la conexión social durante este tiempo.



El distanciamiento social o físico requiere que las personas eviten ir a lugares donde no puedan mantener una distancia de seis pies entre ellas. Mantener distancia es una buena manera de proteger a todos los que forman parte de nuestra comunidad frente a la propagación del COVID-19.

Todos buscamos formas creativas de comunicarnos. Le proponemos aquí algunas opciones:

- Enviar mensajes de texto: Comunicarse con las personas de manera individual o crear un chat grupal en el que se puedan analizar ciertas cuestiones grupalmente.
- Hacer de las llamadas telefónicas un hábito regular en sus relaciones.
- Si puede, tratar de realizar videollamadas a través de servicios como Skype, FaceTime o WhatsApp.
- Enviar cartas o correos electrónicos para hablar de lo que siente y que otros sepan que los tiene presentes.
- Preguntar a otros cómo se sienten y qué hacen para cuidarse.

## ¡Frente esta situación, estamos todos juntos!

**Recuerde, los virus no discriminan. Nosotros tampoco deberíamos hacerlo. Cualquiera que haya sido expuesto a COVID-19 podría contraerlo, sin importar la raza, etnia o nacionalidad de una persona.**



Puede obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que usted prefiera. Comuníquese con el equipo de gestión de incidentes de la Autoridad de Salud de Oregón en [ORESf8.OHALiaison@dhsosha.state.or.us](mailto:ORESf8.OHALiaison@dhsosha.state.or.us)

DIVISIÓN DE SALUD  
PÚBLICA

OHA 2297 SPANISH (04/03/2020)