

# Pagharap sa Stress Sa Panahon ng Paglaganap ng Mga Nakakahawang Sakit na nangangailangan ng paglayo sa tao

Sinu suportahan ng Department of Mental Health ang kapakanan ng ating mga kapamilya, kaibigan, at katrabaho sa County. Kapag nakarinig, nakabasa, o nakapanood ka ng balita tungkol sa paglaganap ng isang nakakahawang sakit, maaari kang mabahala at magpakita ng mga senyales ng stress—kahit pa malayo sa tinitirhan mo ang mga taong naapektuhan ng paglaganap ng sakit at maliit o wala kang risk na magkasakit. Normal lang ang stress na ito at maaaring mas maging karaniwan sa mga taong may mga minamahal sa mga bahagi ng mundo na apektado ng paglaganap ng sakit. Kapag mayroong paglaganap ng nakakahawang sakit, alagaan ang sarili mong pisikal at mental na kalusugan at makiramay at abutin ang mga apektado ng sitwasyon.

## ANONG MAGAGAWA MO UPANG MAKATULONG SA PAGHARAP SA EMOSYONAL NA DISTRESS

### 1. Kontrolin ang Iyong Stress

- Manatiling may alam. Sumangguni sa mga mapagkakatiwalaang sanggunian para sa mga update tungkol sa local na sitwasyon.
- Manatiling nakapokus sa iyong mga personal na kalakasan.
- Magpanatili ng routine.
- Maglaan ng panahon upang magrelaks at magpahinga.

### 2. Magkaroon ng Kaalaman at Bigyang-Alam Ang Iyong Pamilya

- Maging pamilyar sa mga lokal na mapagkukunan ng tulong sa medikal at mental na kalusugan sa inyong komunidad.
- Iwasang magbahagi ng hindi kumpirmadong balita tungkol sa nakakahawang sakit upang maiwasan ang paglikha ng hindi kinakailangang takot at panic.
- Magbigay ng tapat na impormasyong angkop sa edad ng mga bata at huwag kalimutan na manatiling kalmado; madalas na nararamdaman ng mga bata ang iyong nararamdaman.

### 3. Makipag-ugnayan sa Iyong Komunidad sa pamamagitan ng Internet o Telepono

- Manatiling may ugnayan sa mga kapamilya at kaibigan sa pamamagitan ng social messaging o mga tawag sa telepono
- Sumali sa mga online chat group ng komunidad at/o ayon sa pananampalataya
- Tumanggap ng tulong mula sa mga kapamilya, kaibigan, katrabaho at kleriko.
- Abutin ang mga kapitbahay at kaibigang may mga espesyal na pangangailangan na maaaring nangangailangan ng iyong tulong.

### 4. Mag-Reach Out at Tumulong habang nananatiling nakasunod sa mga patnubay sa paglayo sa ibang tao

- Kung may kakilala kang apektado ng paglaganap ng sakit, tawagan sila upang malaman kung kumusta ang kalagayan nila, at huwag kalimutang panatilihin ang kanilang kumpidensyalidad.
- Pag-isipan ang paggawa ng kabutihan para sa mga taong hinilingang lumayo sa tao, tulad ng pagpapadala ng pagkain

### 5. Maging Sensitibo

- Iwasang sisihin ng tao o ipagpalagay na nahawaan ang isang tao ng sakit dahil sa kanilang hitsura o sa pinagmulan nila o ng kanilang mga pamilya.
- Hindi konektado ang isang nakakahawang sakit sa anumang grupo ng lahi o etniko; magsalita bilang pakikiramay kapag nakarinig ka ng hindi totooong tsismis o negatibong panghuhusga na nagtataguyod ng rasismo at xenophobia.

*Pag-isipan ang paghingi ng propesyonal na tulong kung ikaw o ang minamahal mo ay nahihirapan sa pagharap sa kasalukuyang kalagayan.*



## Maging Handa!

1. Manatiling may alam gamit ang impormasyong mula sa mga katiwa-tiwalang sanggunian.
2. Manatiling konektado sa mga kaibigan, kapamilya, at mga grupong pangkomunidad.
3. Magpanatili ng positibong pag-uugali at pananaw.

## 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