

# LA SALUD EMOCIONAL ES IMPORTANTE

## EXPRÉSESE

Expresar sus sentimientos a familiares, amigos y compañeros de trabajo, déjese apoyar cuando lo necesite.

Si está preocupado o estresado por cuestiones relacionadas con el trabajo, infórmese a su empleador o supervisor, es responsabilidad de ellos responder a sus preocupaciones de salud y seguridad.

### ALGUNAS PERSONAS PUEDE QUE SIENTAN ANGUSTIA POR LA INFORMACIÓN DE COVID-19

Manténgase informado y actualizado sobre información importante de seguridad, pero también puede ser de ayuda tomar descansos y dejar de ver, leer o escuchar noticias de COVID-19.

## CUÍDESE A SÍ MISMO

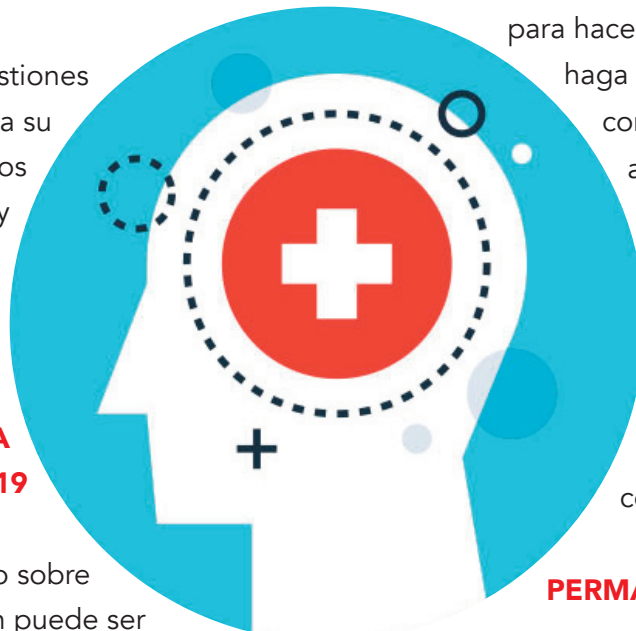
Practique actividades que disfrute. Escuche música, salga a dar un paseo o encuentre una manera de relajarse. Establezca una rutina con espacio para hacer aquellas cosas que disfruta. Aliméntese sanamente, haga ejercicio, duerma lo suficiente. Limite la cantidad que consume de alcohol, ya que esto puede agravar su salud mental.

### PIDA AYUDA PROFESIONAL CUANDO LO NECESITE

Ya sea a un médico, enfermero o profesional en el área de salud mental, si es necesario comuníquese con los servicios de apoyo profesional.

### PERMANEZCA EN CONTACTO DE MANERA SEGURA

Muchos de nosotros estamos experimentando desafíos de salud emocional durante esta pandemia, así que manténgase conectado, llame, envíe mensajes de texto o haga video llamadas con familiares y amigos.



## PÓNGASE EN CONTACTO PARA RECIBIR APOYO

ConnexOntario está disponible para escucharlo, brindarle apoyo y conectarlo con asesoramiento y otros servicios en su región

1-866-531-2600 | Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Inglés, Tailandés & Español | Pregunte por su idioma de preferencia

Iniciativa "Te escucho" Consultas a distancia por internet, confidencial y profesional. Whatsapp o telegram al 222-861-9918