

Consejos para el aislamiento social, cuarentena y cuarentena durante un brote de enfermedad infecciosa.

INTRODUCCIÓN

En caso de un brote de enfermedad infecciosa, los funcionarios locales pueden exigir que el público tome medidas para limitar y controlar la propagación de la enfermedad. Esta hoja de consejos proporciona información sobre el distanciamiento social, cuarentena y aislamiento.

Esta hoja describe sentimientos y pensamientos que se pueden experimentar durante y después del distanciamiento social, cuarentena y aislamiento. También sugiere formas para cuidar de su salud emocional y mental durante estas experiencias y proporciona más recursos de apoyo a los cuales puedes contactar.

Distanciamiento social, cuarentena, y aislamiento

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Es una forma de evitar que las personas interactúen estrechamente o con la frecuencia suficiente para propagar una enfermedad infecciosa. Escuelas y otras reuniones, lugares como cines, centros comerciales, los eventos deportivos y servicios religiosos pueden ser cancelados.

CUARENTENA

Separa y restringe el movimiento de personas que han estado expuestas a la enfermedad infecciosa y se encuentran bajo evaluación para ver si presentan síntomas. Dura lo suficiente para asegurar que la persona no haya contraído la enfermedad

AISLAMIENTO

Previene la propagación de una enfermedad infecciosa separando a las personas enfermas de las que no lo son. Dura tanto como la enfermedad sea contagiosa.

Qué esperar: reacciones típicas

Todos reaccionan de manera diferente a situaciones estresantes como un brote de enfermedad infecciosa que requiere distanciamiento social, cuarentena o aislamiento. Las personas pueden sentir:

ANSIEDAD, PREOCUPACIÓN O MIEDO CON RELACIÓN A:

- o Su propio estado de salud.
- o El estado de salud de las personas a las que expuso al virus.
- o El resentimiento que sus amigos y familiares pueden sentir si necesitan entrar en cuarentena como resultado del contacto con usted.
- o La experiencia de controlarte a ti mismo, o ser monitoreado por otros en busca de signos y síntomas de la enfermedad.
- o Tiempo libre del trabajo y la potencial pérdida de ingresos y seguridad laboral.
- o Los desafíos de asegurar las cosas que necesita, como comida y objetos de cuidado personal e íntimo.

OTRAS REACCIONES

- Preocupación por poder cuidar eficazmente de niños y cualquier otra persona bajo su responsabilidad.
- Incertidumbre o frustración sobre cuánto tiempo deberá permanecer en esta situación, e incertidumbre sobre el futuro.
- Soledad asociada con sentirse aislado del mundo y de los seres queridos
- Ira si cree que estuvo expuesto a la enfermedad por negligencia ajena
- Aburrimiento y frustración porque no es posible trabajar o participar de manera regular en las actividades del día a día.
- Incertidumbre o ambivalencia sobre la situación. Un deseo de usar alcohol o drogas para hacer frente a la situación.
- Síntomas de depresión, como sentimientos de desesperanza, cambios en el apetito o durmiendo muy poco o demasiado.
- Síntomas de estrés postraumático trastorno (TEPT), como intrusivos recuerdos angustiantes, recuerdos retrospectivos (revivir el evento), pesadillas o ser fácilmente sorprendido.

Formas de mantener la salud emocional y mental durante el distanciamiento social, cuarentena y aislamiento.

ENTENDER EL RIESGO

Considere el riesgo real para usted y las personas que se encuentran a su alrededor. La percepción pública del riesgo durante una situación como una enfermedad infecciosa es inexacta. La cobertura de los medios puede crear la impresión de que las personas están en inmediato peligro cuando realmente el riesgo de infección puede ser muy bajo. Tome medidas para obtener los datos reales:

- Manténgase al día sobre lo que está sucediendo, mientras limita su exposición a los medios. Evita mirar o escuchar noticias 24/7, ya que esto tiende a aumentar la ansiedad y la preocupación. Recuerde que los niños se ven especialmente afectados por lo que escuchan y ven en la televisión.
- Busque fuentes confiables para obtener información sobre el brote de enfermedades infecciosas (ver página 3 para fuentes de información confiable relacionada con brotes).



SEA SU PROPIO REPRESENTANTE

Hablar sobre sus necesidades es particularmente importante si está en cuarentena, ya que no puede estar en un hospital u otra instalación donde se satisfacen sus necesidades básicas. Asegúrese de tener lo que necesita para sentirse seguro y cómodo.

- Trabaje con los representantes de salud local para averiguar cómo puede organizarse para recibir comida o artículos de higiene personal en su hogar en caso de ser necesario.
- Informe a los proveedores de atención médica o las autoridades de salud sobre cualquier medicamento necesario y trabaje con ellos para asegurarse de que continuará recibiéndolos.

INFÓRMESE PROACTIVAMENTE



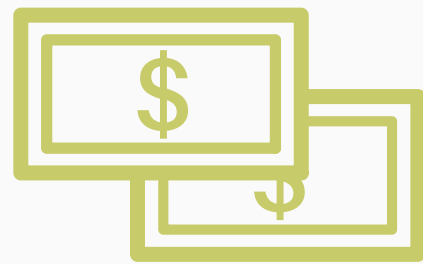
Los proveedores de atención médica y las autoridades sanitarias deben proporcionar información sobre la enfermedad, su diagnóstico, y tratamiento.

- No tenga miedo de hacer preguntas: la comunicación clara con un proveedor de atención médica puede ayudar a reducir cualquier angustia asociada con distanciamiento social, cuarentena o aislamiento.
- Solicite información por escrito cuando esté disponible.
- Pídale a un familiar o amigo que obtenga información en caso de que no pueda obtenerla por su cuenta.

COORDINE CON SU EMPLEADOR PARA REDUCIR EL ESTRÉS FINANCIERO

Si no puede trabajar durante este tiempo, usted puede experimentar estrés relacionado con su estado laboral o situación financiera.

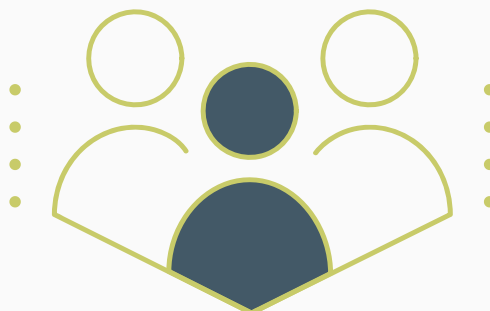
- Proporcione a su empleador una explicación clara de por qué estás lejos del trabajo.
- Póngase en contacto con sus proveedores de servicios, cable y proveedor de Internet y otras empresas de quien recibe facturas mensuales para explicar su situación y solicitar pago alternativo de factura.



CONTÁCTESE CON OTROS

Mantener el contacto con personas de confianza es una de las mejores maneras de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el aburrimiento durante el distanciamiento social, cuarentena y aislamiento. A continuación, algunas sugerencias:

- Use el teléfono, correo electrónico, mensajes de texto y redes sociales para conectarse con amigos, familia y otros.
- Hable "cara a cara" con amigos y seres queridos por medio de Skype o FaceTime.
- Si lo aprueban las autoridades de salud y sus proveedores de atención médica, haga arreglos para que sus amigos y seres queridos puedan traerle periódicos, películas y libros.
- Use el Internet, la radio y la televisión para mantenerse al tanto con los eventos locales, nacionales y mundiales.



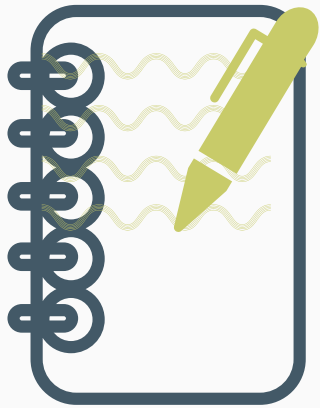
HABLE CON UN DOCTOR DE CONFIANZA

Si está en un centro médico, es posible que tenga acceso a proveedores de atención médica que pueden responder sus preguntas. Sin embargo, si está en cuarentena en casa y le preocupa los síntomas físicos que usted o sus seres queridos pueden estar experimentando, llame a su médico u otro proveedor de salud:

- Pregúntele a su proveedor si sería posible programar citas remotas a través de Skype o FaceTime para la salud mental, uso de sustancias o necesidades de salud física.



UTILICE FORMAS PRÁCTICAS PARA HACER FRENTE A LA SITUACIÓN Y RELAJARSE



- Relaje su cuerpo a menudo haciendo cosas que funcionen para usted: respire profundamente, estírese, medite o rece. Busque participar en actividades que disfrute.
- Tómese su tiempo entre actividades estresantes. Le sugerimos hacer algo divertido después de una tarea difícil.
- Hable sobre sus experiencias y sentimientos con sus seres queridos y amigos, si lo encuentra útil.
- Mantener un sentido de esperanza y pensamiento positivo; considere llevar un diario donde escriba cosas por las que está agradecido o cosas que van bien. Recordar que no tienen que ser grandes cosas, pueden ser pequeñas acciones del día a día.

DESPUÉS DEL DISTANCIAMIENTO SOCIAL, CUARENTENA O AISLAMIENTO

Puede experimentar emociones encontradas, incluyendo una sensación de alivio. Si estuvo aislado porque estuvo expuesto, puede sentir tristeza o ira porque amigos y seres queridos pueden tener temores infundados de contraer la enfermedad al tener contacto con usted, a pesar de que haya tomado todas las medidas para no ser contagioso.

La mejor manera de acabar con este miedo común es informarse sobre la enfermedad y el riesgo real para los demás. Compartir esta información a menudo calmará los temores en otros y te permiten reconectarte con ellos.

Si usted o sus seres queridos experimentan síntomas de estrés extremo, como problemas para dormir, problemas de alimentación ya sea demasiado o muy poco, incapacidad para realizar actividades diarias de rutina, o consumir drogas o alcohol para hacerle frente a la situación: hable con un proveedor de atención psicológica.