

Qué hacer y qué no hacer ante una epidemia o una amenaza de epidemia

Cuando el brote de coronavirus escaló rápidamente al estado de pandemia global en la primera mitad de 2020, nos enfrentamos (muchos de nosotros, por primera vez) a algunas decisiones difíciles sobre cómo afrontar la vida de forma segura y productiva durante lo que era, a todos los efectos, una situación de emergencia.

Las pandemias, las epidemias y los brotes de enfermedades no solo influyen en nuestro bienestar físico y mental, sino que también pueden tener un impacto inmediato y a largo plazo en los suministros, los servicios, la infraestructura pública y los sistemas de atención médica.

A continuación encontrará algunos consejos que le ayudarán a saber qué HACER y qué NO hacer en esos casos, junto con algunos recursos que puede utilizar para mantenerse lo más informado posible.

Hacer

- Planifique con anticipación. Asegúrese de que toda su familia comprenda lo que se necesita para mantenerse saludable, informado y conectado.
- Obtenga información relevante de una fuente confiable como la Organización Mundial de la Salud.
- Manténgase actualizado y mantenga la calma.
- Asegúrese de tener suficiente comida, agua y suministros médicos (incluidas recetas) para unos días en caso de que no pueda salir de casa. Es una especie de kit de emergencia.*
- Cree una lista de números de teléfono y detalles de contacto importantes (familiares, amistades, médico de familia, escuelas, servicios de emergencia, etc.).
- Mantenga una mentalidad comunitaria. Averigüe (de forma segura) si otras personas necesitan ayuda. Es vital que las comunidades permanezcan resilientes y conectadas en una emergencia de salud pública.
- Cuídese. Trate de mantener sus niveles adecuados de nutrición, ejercicio y descanso.

No hacer

- Entrar en pánico.
- Tocarse la cara, a menos que tenga las manos limpias y no haya tocado superficies comunes.
- Tener contacto social innecesario fuera de su hogar.
- Beber del vaso de otra persona o comer alimentos que alguien ya haya probado.
- Creer cada historia/rumor/actualización de los medios de comunicación social.
- Obsesionarse con los ciclos de noticias durante las 24 horas al día, 7 días a la semana.

Información y exposición de los medios

Los dos últimos puntos son muy importantes. A medida que se desata una crisis, es posible que dependa en gran medida de los medios de comunicación y de los medios de comunicación social para obtener información actualizada.

Sin embargo, esa exposición constante a los detalles inquietantes de una emergencia o crisis puede tener un efecto psicológico perjudicial. Si los medios de comunicación a los que accede son más propensos a la hipérbole y al sensacionalismo, corre el riesgo de que se profundicen sus miedos y preocupaciones. Trate de ser consciente del impacto potencial de los medios en su estado de ánimo y salud mental.

Infórmese bien

Durante una pandemia o epidemia de cualquier tipo, no entre en pánico. Infórmese, planifique y tome buenas decisiones para su salud. [La Organización Mundial de la Salud](#) (OMS) y su departamento de salud local son dos grandes recursos.

 **Apoyo crítico cuando lo necesite**
Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.



Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono de los servicios locales de emergencias o diríjase al departamento de accidentes y emergencias más cercano. Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones, y que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.