Módulo 6

Retos emocionales de la pandemia de gripe

En este módulo se tratará:

- El estrés emocional que puede generar una pandemia de gripe
- Las medidas que puede tomar
- Los servicios de apoyo para la salud emocional
- Dónde obtener información oportuna y precisa

En el Módulo 4, aprendió cómo una gripe pandémica puede causar escasez en los recursos de atención médica que la mayoría de las personas da por hecho, incluidos servicios médicos, medicamentos y camas de hospital. Las necesidades básicas como alimentos y agua también podrían tener un suministro limitado.

Una pandemia grave de gripe puede poner tanta presión en la sociedad en formas que pocos han imaginado ... mucho menos experimentado. En las pandemias graves, las facultades gubernamentales en cuanto a la salud en caso de emergencia podrían imponer restricciones sobre los lugares a donde puede ir la gente en un momento en el que las personas desean viajar para estar cerca o cuidar a sus seres queridos. Las escuelas y los negocios podrían cerrar y la escasez de productos y servicios podría aumentar a medida que la pandemia se propaga en por todo el país y alrededor el mundo.

Al mismo tiempo, millones de personas en Estados Unidos podrían enfrentar una serie de problemas emocionales, incluido el miedo, la ansiedad, la tristeza, la depresión y el dolor o la pena.

Reacciones emocionales normales

Hasta cierto punto, una pandemia grave podría afectar la salud emocional en diferente forma que otros tipos de eventos que impactan a menos cantidad de gente y no duran tanto. Casi ningún lugar del planeta estará a salvo del contagio de una grave pandemia de gripe.

Los medios cubrirán la pandemia las 24 horas al día, informando sobre su propagación por todo el mundo en ondas durante los meses siguientes. Todos los medios, incluida la televisión, el radio, los periódicos y los medios de Internet, cubrirán esta noticia hora por hora durante semanas y meses.

Programa de Concientización sobre la Gripe Pandémica

Este programa es posible gracias a la Oficina de Seguridad Interna y Preparación del Estado de New Jersey y al Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes (DHSS por sus siglas en ingles) de New Jersey.

El estrés se acumulará a medida que aumente la cantidad de infecciones y muertes y se propague con el traslado de la gente en todo el mundo. La gente rápidamente podrá encontrarse a sí misma enfrentando una amplia variedad de problemas emocionales que incluirán:

- No poder comunicarse con sus seres queridos y con sus fuentes naturales de apoyo cuando más los necesitan.
- El dolor de ver enfermar o morir a sus seres queridos. Puede haber muchas muertes que se produzcan "antes de tiempo". En otras palabras, mucha gente joven y saludable morirá antes que sus padres. Estas situaciones antinaturales causarán mayor estrés emocional.
- Suspensión de rituales: Como habrá un gran número de muertes, quizá no se puedan celebrar los funerales tradicionales. Se podrían cancelar los servicios religiosos.
- Alteración de la vida familiar y personal a medida que cierren escuelas y negocios.
- Estrés debido a la súbita pérdida de ingresos por desempleo o fracaso de negocios.
- Miedo e incertidumbre causados por la posible escasez de necesidades básicas, desde botellas de agua hasta sopa enlatada y medicamentos, mientras el ausentismo reduce el suministro en el preciso momento en que la demanda de estos bienes es máxima.
- La escasez también puede hacer peligrar la confianza del público si los mercados negros parecen proveer los bienes esenciales al mejor postor. Estos problemas de confianza del público pueden producirse en el mismo momento en que los líderes políticos toman decisiones éticas dolorosas, pero inevitables, como:
    - ¿Quién recibirá alimentos y suministros médicos si hay escasez?
    - ¿Quién tendrá acceso a los escasos servicios de atención médica?

La escasez puede hacer peligrar la confianza del público si los mercados negros parecen proveer los bienes esenciales al mejor postor.

Su respuesta personal

Con tantas fuentes poderosas de estrés que atacan a nivel mundial, no es de sorprenderse que los expertos en salud mental prevean que millones de personas sentirán ansiedad tanto acerca del contagio de la enfermedad como debido al miedo a lo desconocido. Como el estrés puede debilitar su sistema inmunológico, los expertos recomiendan que se concentre en las fuentes de apoyo y control, antes y durante una pandemia. Sus fuentes de apoyo pueden ayudarle a fortalecer el cuerpo y la mente para tener mayor capacidad de recuperación a corto y largo plazo.

Los recursos al final de este módulo le muestran dónde obtener ayuda y brindan consejos sobre la forma en que las familias pueden ayudar a los niños a enfrentar el temor y la ansiedad.

Es importante tener la capacidad de recuperarse después de los cambios o contratiempos perjudiciales, y fortalecerse durante el proceso. Antes de que se presente una pandemia, aumente su fortaleza emocional y capacidad de recuperación aprendiendo a reconocer y hablar sobre formas saludables de responder a sus emociones. Identifique a sus fuentes naturales de apoyo a largo plazo: redes que incluyan a la familia, amigos y compañeros de trabajo, así como también grupos sociales, como organizaciones voluntarias y religiosas. Las personas pueden ayudarse mutuamente a prepararse y enfrentar las realidades que provocan ansiedad durante una pandemia.

CUESTIONARIO 1

¿Qué es la capacidad de recuperación en este contexto?

- ❑ A: Cuando empeora una afección médica preexistente
- ❑ B: La sensación de perder el control en una situación difícil
- ❑ C: Repetir el mismo error una y otra vez
- ❑ D: La capacidad de recuperarse después de cambios o contratiempos perjudiciales y fortalecerse en el proceso

Las respuestas se encuentran al final de este módulo.

Las medidas que puede tomar

Recuerde que en una pandemia, debe usar buenas estrategias de distanciamiento social. En lugar de reunirse personalmente, planee comunicarse por teléfono o electrónicamente, por correo electrónico, chat, mensajes de texto, blogs o sitios de Internet de redes sociales. Estas opciones electrónicas le permiten compartir amplia y abiertamente sin viajar ni tener un contacto cercano.

Sin embargo, intente no concentrarse demasiado en informes noticiosos de los medios de comunicación masivos o de Internet. Obtener información precisa, oportuna y confiable es una estrategia saludable para reducir la ansiedad durante una pandemia. No obstante, los expertos en salud mental recomiendan reducir la exposición a las noticias gráficas e imágenes, especialmente en el caso de los niños. Y reconozca que los rumores y las opiniones llenarán las líneas telefónicas, las transmisiones de radio y televisión, Internet y las conversaciones. Por eso es tan fundamental obtener y seguir las recomendaciones de las fuentes oficiales de información, como las que se presentan en estos módulos. Más adelante en este módulo, le brindaremos algunos consejos útiles sobre cómo evaluar la información de salud pública.

Recuerde que en una pandemia, debe usar buenas estrategias de distanciamiento social. En lugar de reunirse personalmente, planee comunicarse por teléfono o electrónicamente, por correo electrónico, chat, mensajes de texto, blogs o sitios de Internet de redes sociales.

Puede también ampliar su sentido de control tanto antes como durante una pandemia.

- Antes de que se presente una pandemia, tome las medidas que reducirán sus posibilidades de enfermarse y aumente sus opciones si usted o sus seres queridos posteriormente se enferman:
- Lea y complete los pasos de preparación y planificación descritos en el Módulo 2. Éstos representan acciones concretas que toda persona y familia pueden realizar para aumentar su capacidad de enfrentar los problemas de una pandemia.
- Mejore su bienestar físico. Manténgase saludable estando físicamente activo y alimentándose bien. Dedique el tiempo a hacer ejercicio con regularidad y a planificar y preparar alimentos que contengan verduras, frutas y productos integrales junto con carnes magras, pescado, pollo, legumbres y productos lácteos bajos en grasa. Beba abundante agua y evite el consumo excesivo de todo lo que pueda estresar su cuerpo y sus defensas, como azúcar, sal, cafeína, alcohol y grasas saturadas.
- Aprenda sobre cómo se producen las pandemias y la historia de las mismas. Sepa qué recursos utilizará para obtener información confiable cuando se produzca una pandemia.
- Mantenga la mente ocupada. Exprésese mediante la escritura, el dibujo, la música y otras artes.
- Encuentre formas de divertirse, de restaurar la mente y el cuerpo. Todo pasatiempo o hobby relajante, desde tejer o escribir un diario, hasta leer y jugar video juegos, puede brindar períodos necesarios de alivio del estrés. También puede encontrar consuelo en sus creencias personales o en la espiritualidad.

Cuando se presente una pandemia, tome medidas en las áreas que pueda controlar:

- Contribuya a limitar la propagación de la infección demostrando y enseñando a los demás cómo cubrirse adecuadamente cuando tosa o estornude, así como también cómo lavarse las manos, según lo descrito en el Módulo 3.
- Manténgase alejado de las personas, pero comuníquese con su red de apoyo por teléfono y vía electrónica.
- Mantenga lo mejor posible su rutina diaria normal.
- Si usted o alguien que conoce tiene dificultades para manejar sus emociones, obtenga ayuda de un profesional de salud mental o médico.

Servicios de apoyo para fomentar la capacidad de recuperación

Usted no está solo en esto. Los profesionales de la salud mental a nivel local, estatal, federal y mundial están desarrollando herramientas y estrategias para ayudar a las personas a prepararse para enfrentar sucesos importantes.

Usted no está solo en esto. Los profesionales de la salud mental a nivel local, estatal, federal y mundial están desarrollando herramientas y estrategias para ayudar a las personas a prepararse para enfrentar sucesos importantes. Esto incluye capacitar al personal para ayudar a responder ante el estrés emocional que se espera antes, durante y después de una gripe pandémica. Las personas en New Jersey se beneficiarán de las siguientes actividades que ya están en proceso:

- La capacitación de asesores en casos de crisis y otros profesionales, como el clero y escuelas de enfermería
- Personal de apoyo para líneas de ayuda de salud mental atendidas las 24 horas, en colaboración con la Asociación de Salud Mental de New Jersey
- El suministro de servicios de consejería mediante Internet, que se enumeran al final de este módulo
- El suministro de servicios de consejería por teléfono, como los ofrecidos por el Departamento de Servicios Humanos de New Jersey, en el 1-877-294-4357 (HELP) y TTY 1-877-294-4356

Lea el recurso *Coping with Your Emotions During Public Health Emergencies* (*Cómo enfrentar sus emociones durante emergencias de salud pública*), al final de este módulo.

CUESTIONARIO 2

Todas estas son formas de enfrentar los problemas emocionales de una pandemia de gripe, EXCEPTO:

- ❑ A: Encontrar formas de mantener la mente ocupada mediante la escritura, música u otras artes
- ❑ B: Identificar a sus fuentes naturales de apoyo
- ❑ C: Escuchar informes noticiosos constantemente para averiguar lo que está sucediendo con la pandemia
- ❑ D: Mantener lo mejor posible su rutina diaria normal

Las respuestas se encuentran al final de este módulo.

Cómo evaluar la información

Saber a dónde acudir para obtener información precisa, oportuna y confiable será muy importante durante una pandemia de gripe. Existen muchas fuentes de información, incluidos los programas de radio y televisión, la prensa gráfica como periódicos, libros y revistas, así como también sitios de Internet. La cantidad de información puede ser abrumadora, y es difícil saber a quién creerle. He aquí algunos consejos.

Debe poder identificar fácilmente al autor o la organización que es responsable de la información. La fuente debe ser conocida y tener buena reputación. Esto incluye tanto a la prensa gráfica como a los sitios de Internet.

- Debe poder identificar fácilmente al autor o la organización que es responsable de la información. La fuente debe ser conocida y tener buena reputación. Esto incluye tanto a la prensa gráfica como a los sitios de Internet. Los ejemplos incluyen los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos, el Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes de NJ y la Cruz Roja de Estados Unidos.
- La información ¿es oportuna y está actualizada, de manera que refleja la situación actual? Debería poder darse cuenta qué tan actualizada es la información y debe leer primero la más reciente.
- Esto se aplica también a sitios de Internet: vea la fecha de la "última actualización" (last updated) o "última revisión" (last revised) al final de la página de Internet para ver cuándo se realizó.
- Toda fuente de información – noticieros de televisión, libros, sitios de Internet, etc. – puede incluir opiniones de sus autores, pero no informarle esto. A esto se le llama subjetividad. El autor podría tener intereses personales, políticos o profesionales al presentar solamente un aspecto del asunto, así que verifique siempre la fuente antes de creer lo que lee o escucha.
- Lea más de una fuente de información. Eso le ayudará a determinar si existe subjetividad en el contenido.
- Debería poder averiguar si la persona o grupo que brinda la información tiene la capacitación y el conocimiento necesarios para ser una fuente confiable. La información médica generalmente es mejor si proviene de un organismo gubernamental de salud, una institución médica conocida o una organización que reúne a profesionales médicos respetados.
- No acepte algo sólo porque parezca real o afirme que la información provino de una fuente confiable. Decida si la información coincide con lo que informan otras fuentes confiables.

CÓMO EVALUAR LOS RECURSOS DE INTERNET

Cuando se evalúan las fuentes que hay en línea, la dirección del sitio de Internet (URL) le brinda pistas adicionales sobre la credibilidad de la fuente de información. Los sitios de Internet con URLs relativamente breves que finalizan con ".gov" y ".edu" generalmente son confiables, pero siempre asegúrese de seguir los consejos que se acaban de describir.

- .gov significa que es un sitio del gobierno
- .edu significa que es una institución educativa acreditada post-secundaria

Podría ser recomendable ser más crítico con los sitios de Internet que finalizan con:

- .com, una entidad comercial con fines de lucro
- .net, una red informática en Internet
- .org, una entidad no comercial, sin fines de lucro

Es especialmente importante evaluar con detenimiento lo que ve en Internet, donde cualquier persona puede publicar lo que sea.

Podría encontrarse con direcciones de sitios de Internet que tienen otros finales, pero los que mencionamos son los más comunes y son los que le informan más sobre la fuente de información que está considerando. Recuerde que la información contenida en sitios que terminan en ".gov" proviene directamente de los gobiernos locales o estatales de Estados Unidos, que son fuentes confiables y reconocidas para obtener información de salud pública.

Es especialmente importante evaluar con detenimiento lo que ve en Internet, donde cualquier persona puede publicar lo que sea. Por eso debe cuestionar la información que recibe y emitir su propio juicio debidamente informado sobre su precisión.

CUESTIONARIO 3

¿Qué significa ser subjetivo?

- ❑ A: Cuando un autor cita autoridades confiables
- ❑ B: Cuando un autor brinda demasiada información
- ❑ C: Cuando un autor declara sus propias opiniones como "hechos"
- ❑ D: Cuando un autor presenta ambos lados de la información en forma justa

Las respuestas se encuentran al final de este módulo.

Es responsabilidad de todos

Una pandemia de gripe es un acto de la naturaleza, que, hoy en día, los científicos no pueden prevenir. No obstante, podemos disminuir el impacto que una pandemia de gripe puede tener en nuestra salud física y emocional.

Una pandemia de gripe es un acto de la naturaleza, que, hoy en día, los científicos no pueden prevenir. No obstante, podemos disminuir el impacto que una pandemia de gripe puede tener en nuestra salud física y emocional. Asumir esa responsabilidad comienza hoy, antes de que se presente una pandemia. Al tomar medidas ahora – así como también durante una pandemia y en los meses subsiguientes – tanto las personas como las comunidades enteras pueden superar mejor los problemas que puede ocasionar una pandemia de gripe.

Repasemos!

- Las personas enfrentarán una amplia gama de problemas emocionales.
- Es importante reforzar la capacidad de recuperarse y fortaleza emocional con anterioridad.
- Tome medidas que reducirán sus posibilidades de enfermarse y aumente sus opciones si usted o sus seres queridos se enferman posteriormente.
- Sepa a dónde acudir para obtener ayuda para enfrentar el estrés emocional que representa una pandemia.
- Sepa identificar fuentes confiables de información de salud pública.

RECURSOS PARA EL MÓDULO 6

- Oficina de Desastres y Terrorismo de la División de Servicios de Salud Mental de New Jersey. Algunos recursos están disponibles en español.
  www.disastermentalhealthnj.com
- New Jersey Disaster Mental Health Helpline
  (Línea de ayuda de salud mental en caso de desastres de New Jersey)
  Línea de ayuda: 1-877-294-HELP (4357) y TTY: 1-877-294-4356
- Servicio de información de salud mental y servicio de referencia de salud mental de New Jersey. Los recursos podrían estar disponibles únicamente en inglés.
  www.njmentalhealthcares.org
- *How Families Can Help Children Cope with Fear and Anxiety*
  (Cómo pueden ayudar las familias a los niños a enfrentar el miedo y la ansiedad), del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos
  http://mentalhealth.samhsa.gov/publications/allpubs/KEN-01-0099/default.asp
- *Coping With Your Emotions During Public Health Emergencies*, (Cómo enfrentar sus emociones durante emergencias de salud pública), folleto (al final de este módulo) del Departamento de Servicios Humanos de New Jersey, disponible en línea en
  www.state.nj.us/humanservices/dmhs/disaster/Handing_Publ_health_emerg_Spanish.pdf

RESPUESTAS DEL MÓDULO 6

CUESTIONARIO 1: D – CAPACIDAD DE RECUPERACIÓN

Es la capacidad de recuperarse después de cambios o contratiempos perjudiciales y fortalecerse en el proceso. Las estrategias de largo plazo que fomentan esta capacidad de recuperación serán fundamentales para la salud, tanto física como emocional.

CUESTIONARIO 2: C – LIMITE SU EXPOSICIÓN

Limite su exposición a las noticias e imágenes gráficas, pues pueden causarle mayor estrés y ansiedad.

CUESTIONARIO 3: C – LAS OPINIONES COMO "HECHOS"

El autor podría tener razones personales, políticas o profesionales para presentar solamente un aspecto del problema.

Siga conectado

El temor relacionado con una emergencia de la salud pública puede separar a las personas.

Las personas que normalmente tienen muchos contactos con familiares y amigos evitan ese contacto pues temen enfermarse.

Es importante permanecer conectado con otros. Use el teléfono y el correo electrónico.

Si está ansioso con respecto a riesgos de la salud, hable con alguien que pueda ayudarle. Es posible que esta persona sea su doctor, un miembro de la familia, amigo, miembro de la clerecía, docente, o profesional de la salud mental.

Si observa un gran cambio en un ser querido, amigo o compañero de trabajo, hable con ellos. Haga tiempo para hablar. Cuidar a otros demuestra que usted se preocupa. Puede ser reconfortante para ambos.

Si usted o alguien que conoce tiene un problema en dominar sus emociones, consiga ayuda de un profesional médico o de la salud mental.

Consiga información confiable
Cuando nos enfrentamos con la incertidumbre sobre nuestra salud, es importante mantener las cosas en perspectiva. Consiga información durante emergencias de la salud pública de:

- Su proveedor de atención médica
- Su departamento de salud local
- El Departamento de Nueva Jersey de Salud y Servicios a Envejecientes Sitio web en http://nj.gov/health/
- Servicio para Enfermedades Transmisibles del DHSS al
- (609) 588-7500
- Los Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) 1-800-CDC-INFO (4636) para conseguir ayuda en inglés y español TTY 1-888-232-6348 Correo electrónico: cdcinfo@cdc.gov

Esta publicación está disponible en línea en www.disastermentalhealthnj.com.

Producido en cooperación con el El Departamento de Salud y Servicios para Envejecientes de New Jersey

NEW JERSEY DEPARTMENT of HEALTH and SENIOR SERVICES

PARA HACER FRENTE A SUS EMOCIONES DURANTE EMERGENCIAS DE LA SALUD PÚBLICA

Departamento de Servicios Humanos de New Jersey

Línea de ayuda (HelpLine) gratis:

877-294-HELP (4357)

877-294-4356 TTY

Hay asesores capacitados disponibles gratis las 24 horas del día

new jersey department of human services DHS

Manejo de emergencias de salud pública

La información de este folleto puede ayudarle a identificar y sobrellevar la ansiedad relacionada con las emergencias de la salud pública.

Es natural estar alterado cuando piensa que su salud, o la salud de sus seres queridos, está amenazada.

Preste atención a sus propios sentimientos y cuide sus propias necesidades emocionales. Usted puede ayudar mejor a que amigos y miembros de su familia se ocupen de sus preocupaciones.

Incertidumbre

Ansiedad que puede estar relacionada al miedo de lo desconocido. Es normal sentirse ansioso y preocupado sobre la propagación de una enfermedad, especialmente si no hay causa o cura conocida.

Todos reaccionan de manera distinta a un riesgo de salud pública. Estas son reacciones normales:

Físicas
dolores de cabeza
cansancio
pulso acelerado
alta presión arterial
cambios en el apetito
achaques y dolores sin explicación
problemas para dormir
dormir demasiado
dolores estomacales

Emocional
pánico
ansiedad
falta de confianza
temor
enojo
irritabilidad
tristeza
depresión
echar la culpa
sentirse abrumado
mayor estrés

Mental
problemas para concentrarse
problemas en el trabajo o la escuela
problemas de memoria
pensamientos perturbadores
preocupación sobre asuntos de salud

Conductual
evitar a otras personas
abuso de substancias:
demasiada limpieza o lavado
Ser demasiado precavido

Estas son algunas maneras en que puede sobrellevar el estrés

- Limite su exposición a historias de noticias gráficas
- Obtenga información precisa, exacta de fuentes confiables
- Edúquese sobre el peligro específico para la salud
- Si es posible, mantenga su rutina normal diaria
- Ejercítese, coma bien y descanse
- Permanezca activo – física y mentalmente
- Siga en contacto con familiares y amigos
- Encuentre consuelo en sus creencias espirituales y personales
- Mantenga el sentido del humor
- Comparta sus preocupaciones con otros.

Información y recursos

Los siguientes recursos, enumerados por módulo, se trataron en este programa. Se ha eliminado la información duplicada. Asegúrese de verificar estos sitios de Internet regularmente para obtener la información más actualizada.

MÓDULO 1: CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE LA GRIPE PANDÉMICA

- *Is it a Cold or the Flu? (¿Es un resfrío o la gripe?)* del Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes de New Jersey (DHSS por sus siglas en inglés) www.state.nj.us/health/flu/fluorcold.shtml
- *Cover Your Cough (Cúbrase al toser)* de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm
- *When Should You Wash Your Hands (Cuándo debe lavarse las manos)* del Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes de New Jersey www.nj.gov/health/flu/documents/when_to_wash_hands_sp.pdf
- www.pandemicflu.gov
- www.njflupandemic.gov

MÓDULO 2: PLANIFICACIÓN PERSONAL

- *Pandemic Flu Personal Emergency Plan (Plan Personal de Emergencia para la Gripe Pandémica)* del Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes de New Jersey www.nj.gov/health/flu/documents/emergency_plan_sp.pdf
- *Preparing for Disaster for People with Disabilities and Other Special Needs (Cómo prepararse para desastres, para personas con discapacidades y otras necesidades especiales)*, de Seguridad Interna, FEMA y la Cruz Roja de Estados Unidos www.cruzrojaamericana.org/pdf/A4497%20s.pdf
- *Advance Directives for Health Care: Planning Ahead for Important Health Care Decisions (Directivas anticipadas para la atención médica: Planificación anticipada de decisiones importantes sobre la atención médica),* de la Comisión de Bioética de New Jersey www.state.nj.us/health/healthfacilities/publications.shtml
- *Food and Water in an Emergency (Comida y agua en caso de emergencia)* de Seguridad Interna, FEMA y la Cruz Roja de Estados Unidos www.cruzrojaamericana.org/pdf/A5055%20s.pdf

MÓDULO 3: REDUCCIÓN DE RIESGOS

- *Wash Your Hands (Lávese las Manos)* y otros materiales disponible en inglés y español, con material especial para niños, del Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes de New Jersey
  www.state.nj.us/health/cd/handwashing.shtml

- *Use of Facemasks and Respirators in the Community (Uso de Mascarillas y Respiradores en la Comunidad)* adaptado de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos
  www.nj.gov/health/flu/documents/facemasks_and_respirators_sp.pdf
  Para actualizaciones, visite:
  www.pandemicflu.gov/plan/community/maskguidancecommunity.html

MÓDULO 4: IMPACTO EN LA ATENCIÓN DE LA SALUD

- *Isolation and Quarantine Fact Sheet (Datos de aislamiento y cuarentena)* del Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes de New Jersey
  www.nj.gov/health/flu/documents/isolation_and_quarantine_sp.pdf

- *Caring for Pandemic Flu at Home: A Self-Help Guide (Cómo atender a personas con la gripe pandémica en el hogar: Una guía de autoayuda)* del Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes de New Jersey
  www.nj.gov/health/flu/documents/flu_guide_sp.pdf

MÓDULO 5: GRIPE PANDÉMICA Y LOS LUGARES DE TRABAJO

- Workplace Planning (Planificación en Lugares de Trabajo), una página de Internet en pandemicflu.gov, administrada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos http://espanol.pandemicflu.gov/pandemicflu/enes/24/_pandemicflu_gov/plan/workplaceplanning/index.html

- Otros recursos en este sitio incluyen:

  - Listas de Planificación para Empresas
    http://espanol.pandemicflu.gov/pandemicflu/enes/24/_pandemicflu_gov/plan/checklists.html

  - Preguntas sobre el Lugar de Trabajo para Empleados
    http://espanol.pandemicflu.gov/pandemicflu/enes/24/_www_pandemicflu_gov/faq/workplace_questions/index.html

MÓDULO 6: RETOS EMOCIONALES DE LA PANDEMIA DE GRIPE

- Oficina de Desastres y Terrorismo de la División de Servicios de Salud Mental de New Jersey. Algunos recursos están disponibles en español.
  www.disastermentalhealthnj.com

- New Jersey Disaster Mental Health Helpline
  (Línea de ayuda de salud mental en caso de desastres de New Jersey)
  Línea de ayuda: 1-877-294-HELP (4357) y TTY: 1-877-294-4356

- Servicio de información de salud mental y servicio de referencia de salud mental de New Jersey. Los recursos podrían estar disponibles únicamente en inglés.
  www.njmentalhealthcares.org

- *How Families Can Help Children Cope with Fear and Anxiety*
  (Cómo pueden ayudar las familias a los niños a enfrentar el miedo y la ansiedad)
  del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos
  http://mentalhealth.samhsa.gov/publications/allpubs/KEN-01-0099/default.asp

- *Coping With Your Emotions During Public Health Emergencies*
  (Cómo enfrentar sus emociones durante emergencias de salud pública)
  folleto del Departamento de Servicios Humanos de New Jersey, disponible en línea en
  www.state.nj.us/humanservices/dmhs/disaster/Handing_Publ_health_emerg_Spanish.pdf