

# PAGHARAP SA STRESS SA PANAHOON NG MGA PAGKALAT NG NAKAKAHAWANG SAKIT

Sinusuportahan ng Department of Health (Kagawaran ng Kalusugan ng Pag-iisip) ang kagalingan ng pamilya, mga kaibigan at katrabaho sa ating County. Kapag napapakinggan, nababasa, o napapanood mo ang mga balita tungkol sa pagkalat ng isang nakakahawang sakit, maaari kang mabalisa at magpakita ng mga palatandaan ng stress—kahit na ang pagkalat ng sakit ay nakakaapekto sa mga taong malayo sa iyong tinitirhan at ikaw ay nasa mababang panganib o hindi nanganganib na magkasakit. Ang mga palatandaan ng stress na ito ay normal at malamang na makita sa mga taong may mga mahal sa buhay sa mga bahagi ng mundo na apektado ng pagkalat ng sakit. Sa panahon ng pagkalat ng nakakahawang sakit, pangalagaan ang iyong kalusugan ng pangangatawan at pag-iisip at makipag-ugnay nang may kabutihang-loob sa mga apektado ng situwasyon.

## ANO ANG MAAARI MONG GAWIN UPANG TUMULONG SA PAGHARAP SA EMOSYONAL NA PAGKALIGALIG

### 1. PAMAHALAN ANG IYONG STRESS

- Manatiling May Kaalaman. Sumangguni sa mga mapagkakatiwalaang mapagkukunan ng kaalaman para sa mga update sa lokal na situwasyon.
- Manatiling nakapokus sa iyong mga personal na lakas.
- Magpanatili ng kadalasan mong gawi araw-araw (routine).
- Maglaan ng panahon para mag-relax at magpahinga.

### 2. MAGKARON NG KAALAMAN AT BIGYAN NG KAALAMAN ANG IYONG PAMILYA

- Maging pamilyar sa mga lokal na mapagkukunan ng impormasyon at suportang pangmedikal at kalusugan ng pag-iisip sa iyong komunidad. Dumalo sa mga pagpupulong ng komunidad para sa mga mapagkukunan ng impormasyon at suporta/edukasyon.
- Iwasan ang pagbabahagi ng mga hindi nakumpirmang balita tungkol sa nakakahawang sakit upang maiwasan ang paglikha ng hindi kinakailangang takot at taranta.
- Magbigay ng tapat ng impormasyong naaangkop sa edad sa mga bata at huwag kalimutang manatiling kalmado; kadalasang nararamdaman ng mga bata ang iyong nararamdaman.

### 3. MAKIPAG-UGNAY SA IYONG KOMUNIDAD

- Manatiling naka-ugnay sa pamilya at mga kaibigan.
- Sumali sa mga grupong pangkomunidad at/o nakabase sa pananampalataya.
- Tanggapin ang tulong na mula sa pamilya, mga kaibigan, mga katrabaho at mga kaugnay sa pananampalataya.
- Makipag-ugnay sa mga kapitbahay at kaibigang may mga espesyal na pangangailangan na maaaring mangailangan ng iyong tulong.

### 4. MAKIPAG-UGNAY AT TUMULONG

- Kung may kilala kang apektado ng pagkalat ng sakit, tawagan sila upang malaman ang kanilang kalagayan at huwag kalimutang panatilihin ang kumpidensyalidad.
- Isaalang-alang ang paggawa ng kabutihan para sa mga hinilingang mapalayo muna sa lipunan, gaya ng pagpapahatid ng pagkain o pag-aalok na dalhin ang homework sa kanilang bahay.
- Hanapin at magboluntaryo sa isang kawanggawa o organisasyong malapit sa iyo.
- Hikayatin ang mga kaibigan at pamilyang makibahagi sa iyo.

### 5. MAGKARON NG MALASAKIT

- Iwasan ang pagsisi sa sinuman o ang pagpapalagay na may sakit ang isang tao dahil sa kanilang hitsura o kanilang pinagmulan o ng kanilang pamilya.
- Ang isang nakakahawang sakit ay walang kaugnayan sa anumang grupo ng lahi o pinagmulan; magsalita nang may kabutihan kapag may naririnig kang maling sabi-sabi o mga negatibong stereotype na naghihikayat ng pagsumpa ng galit sa grupo ng tao (racism o xenophobia).



#### Maging Proactive!

- Manatiling may kaalaman sa mga impormasyon mula sa mga mapagkakatiwalaang pinagmumulan nito
- Manatiling may kaugnayan sa mga kaibigan, pamilya, at grupo ng komunidad
- Tulungan ang ibang nangangailangan sa pamamagitan ng pagboboluntaryo at pagbibigay ng panahon at suporta sa mga mapagkakatiwalaang organisasyon
- Panatilihin ang positibong pag-uugali at pananaw

#### Mga Mapagkukunan ng Impormasyon at Suporta

San Mateo County Health  
Behavioral Health & Recovery Services  
Access Call Center  
1(800) 686-0101  
TTY: 711

[smchealth.org](http://smchealth.org)

*Isaalang-alang ang paghingi ng propesyonal na tulong kung ikaw o ang isang mahal sa buhay ay nahihirapan sa pagharap sa stress.*