

ÓRDENES DE SALUD PÚBLICA COVID-19 EN NUEVO MÉXICO

Estas órdenes de salud pública protegen de enfermarse a los miembros más vulnerables de nuestras comunidades



Use una mascarilla sobre su nariz y boca en todo tiempo cuando esté en público



Haga aislamiento si usted está enfermo o da positivo para COVID-19

Haga cuarentena si usted está en riesgo por haber sido expuesto, o tuvo contacto cercano con alguien con COVID-19



Viajar fuera de Nuevo México o viajar a Nuevo México desde otros estados puede requerir hacer cuarentena por 14 días

LÍNEA DE EMERGENCIA CORONAVIRUS
1-855-600-3453

**JUNTOS
NUEVO
MÉXICO**

LÍNEA DE EMERGENCIA NO RELACIONADA CON COVID-19
1-833-551-0518

SALUD SOCIAL & COVID-19

La salud mental y social es tan importante como nuestra salud física, especialmente durante una pandemia donde las medidas de distanciamiento social pueden aumentar nuestros niveles de estrés. El acercarnos a las personas con las que tenemos confianza es una buena forma de reducir miedo, depresión, soledad, y aburrimiento durante el distanciamiento social, cuarentena y aislamiento. El pedir ayuda puede ser duro, pero es el primer paso importante para asegurarnos de que cuidamos de nuestra salud mental y emocional.

REDUCIENDO LA ANSIEDAD, PREOCUPACIÓN, O TEMOR

- Si usted tiene que tomar tiempo fuera del trabajo o está experimentando pérdida potencial de ingreso o seguridad en el empleo, busque los recursos locales para asistencia temporera que apoyan las necesidades médicas, o llame a la línea directa COVID-19 para asuntos no relacionados con la salud al **1-833-551-0518**
- Planifique con tiempo y asegure las cosas que usted necesita, tales como alimentos y artículos de cuidado personal
- Notifíquelo a su proveedor del cuidado de la salud si necesita cualquier medicamento y trabaje con ellos para asegurarse que usted continúa recibiendo dichos medicamentos
- No tenga miedo a hacer preguntas - el obtener comunicación clara por parte de un proveedor del cuidado de la salud o autoridad le aclarará las incertidumbres
- que usted pueda tener Abogue por usted y deje saber cuáles son sus necesidades durante estos tiempos de incertidumbre. Usted tiene el derecho de sentirse a salvo, protegido, y cómodo
- Explique sus circunstancias actuales y solicite arreglos alternativos para el pago de sus facturas de utilidades, cable, e internet, y otras compañías de las que usted recibe facturas mensuales



NM Crisis And Access Line
1-855-NMCRISIS (662-7474)

Línea Nacional para la Prevención de Suicidios
1-800-273-TALK | 1-800-273-8255

Línea de Ayuda para Casos de Angustia las 24 horas
1-800-985-5990

Ponga texto "TalkWithUs" al 66746 o en Español "Háblanos" al 66746

Haga tiempo para llamar o pasar texto a sus familiares, amigos y otros. ¡Un simple contacto puede lograr mucho!

Busque ayuda profesional para sus necesidades de salud física y mental en vez de usar el cigarrillo, alcohol o drogas.

Es normal sentirse triste, estresado, confundido, con miedo, o enojado. Puede ayudar si hablamos con personas de confianza.

Mantenga un estilo de vida saludable tanto como pueda con la alimentación propia, descanso apropiado y ejercicios, e interacción social con aquellos que amamos, tanto en el hogar como por internet.