

# ¿Se ve usted o un ser querido afectado por la COVID-19?

## ¿Presenta usted alguno de los siguientes síntomas?

- Ansiedad • Enojo, Resentimiento y Conflicto • Incertidumbre Sobre el Futuro
- Duelo Prolongado • Resolución de Problemas Limitada • Aislamiento y Desesperanza
- Problemas de Salud • Agotamiento Físico y Mental • Cambios al Estilo de Vida
- Estrés Financiero

## Proyecto Recuperación puede ayudar.

Consejeros de Crisis trabajan en su área para prestar apoyo emocional con compasión y sin juzgar, información, remisiones a recursos, habilidades para enfrentar problemas y técnicas de manejo del estrés.



**Llame al 2-1-1 y pregunte por Proyecto Recuperación o visítenos en [www.projectrecoverywi.org](http://www.projectrecoverywi.org)**

### PREVENGA LA PROPAGACIÓN DE LA COVID-19

- Minimice el contacto físico y manténgase a 6 pies de distancia entre usted y otras personas.
- Minimice los viajes, especialmente a los áreas que se consideran «focos del virus» dentro y más allá de las fronteras estatales.
- Mantenga buenas prácticas de higiene.
  - Lávese las manos con frecuencia por al menos 20 segundos con agua y jabón o utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.
  - Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz.
  - ¡Evite tocarse la cara!
  - ¡Use una máscara!