Hood River County Public Health Department
Public Service Announcement

1109 June Street, Hood River OR 97031
Office: 541-386-1115, Fax: 541-386-9181

STAY HOME. SAVE LIVES.

Date: Monday, March 31, 2020
To: All Media
From: Patricia Elliott, RN, Director

A little kindness goes a long way! In these challenging times, we've heard inspiring stories of folks volunteering at food pantries, buying groceries for home-bound neighbors and helping seniors. Together, we will get through this. Remember that most people who become infected experience only mild illness and recover without medical attention. But for some it can be much more severe. Please take care of yourself! Regularly and thoroughly wash your hands with soap and water. Alcohol-based sanitizers are better than nothing but are not as effective as hand washing. Stay home if you feel unwell. If you have a fever, cough and difficulty breathing, seek medical attention, call in advance. Preserving some sense of normalcy is really important for people's well-being, and as we know good mental health promotes good physical health.

Things you can do to support yourself

- Take breaks from watching, reading, or listening to news stories, including social media. Hearing about the pandemic repeatedly can be upsetting.
- Take care of your body. Take deep breaths, stretch, or meditate. Try to eat healthy, well-balanced meals, exercise regularly, get plenty of sleep, and avoid alcohol and drugs.
- Make time to unwind. Try to do some other activities you enjoy.
- Connect with others. Talk with people you trust about your concerns and how you are feeling.

For families, there are many things you can do to support your child

- Take time to talk with your child or teen about the COVID-19 outbreak. Answer questions and share facts about COVID-19 in a way that your child or teen can understand.
- Reassure your child or teen that they are safe. Let them know it is ok if they feel upset. Share with them how you deal with your own stress so that they can learn how to cope from you.
- Limit your family's exposure to news coverage of the event, including social media. Children may misinterpret what they hear and can be frightened about something they do not understand.
- Try to keep up with regular routines. Create a schedule for learning activities and relaxing or fun activities.
- Be a role model. Take breaks, get plenty of sleep, exercise, and eat well. Connect with your friends and family members.

If you are feeling overwhelmed, please reach out to our local support network:

- **24 Hour Crisis Hotline 1-888-877-9147**
- **Mid-Columbia Center for Living:** 1610 Woods Court Hood River, 541-386-2620, www.mccfl.org
- **One Community Health**: 849 Pacific Ave. Hood River, 541-386-3680, www.onecommunityhealth.org
- **Providence Behavioral Health:** 814 13th St. Hood River**,** 541-387-6138, https://oregon.providence.org/location-directory/p/providence-hood-river-memorial-hospital-behavioral-health/
- **Your Insurance Carrier or Employee Assistance Program may provide Behavioral Health Support**

####

Departamento de Salud Pública del Condado Hood River

Anuncio de Servicio Público

1109 June Street, Hood River OR 97031
Office: 541-386-1115, Fax: 541-386-9181

QUÉDESE EN CASA. SALVE VIDAS.

Fecha: Lunes 31 de Marzo, 2020
A: Todos los Medios
De: Patricia Elliott, RN, Directora

¡Un poco de amabilidad hace mucho! En estos tiempos difíciles, hemos escuchado historias inspiradoras de personas que se ofrecen como voluntarios en despensas de alimentos, haciendo la compra de víveres par vecinos estancados en sus hogares y ayudando a ancianos. Juntos superaremos esto. Recuerde que la mayoría de las personas que se infectan, experimentan solamente una enfermedad leve y se recuperan sin atención médica. Pero para algunos pude ser mucho más severa. ¡Por favor cuídese! Lávese las manos completamente con agua y jabón de manera regular. Los desinfectante con base de alcohol son mejores que nada, pero no son tan efectivos como el lavado de manos. Quédese en casa si no se siente bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica, llame de antemano. Es realmente importante preservar cierta sensación de normalidad para el bienestar de las personas y como sabemos, una buena salud mental promueve una buena salud física.

Cosas que puede hacer para ayudarse a sí mismo

- Tómese un Descanso de mirar, leer o escuchar las historias de noticias, incluyendo las redes sociales. Escuchar acerca de la pandemia repetidamente puede ser molesto.
- Cuide su cuerpo, respire profundo, haga estiramientos o medite. Trate de comer saludable, alimentos bien balanceados, haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente y evite las drogas y el alcohol
- Tómese tiempo para relajarse Trate de hacer otras actividades que usted disfrute.
- Conéctese con otros. Hable con personas en de confianza acerca de sus preocupaciones y cómo se está sintiendo.

Para familias, hay muchas cosas que puede hacer para apoyar a su hijo/a

- Tome tiempo para hablar con su hijo/a o adolescente acerca del brote de COVID-19. Responda preguntas y comparta datos acerca el COVID-19 de una manera que su hijo/a o adolescente pueda entender.
- Asegure a su hijo/a o adolescente que están seguros. Hágales saber que está bien si se sienten molestos. Comparta con ellos como usted lidia con su propio estrés para que ellos aprendan de usted cómo lidiar.
- Limite la exposición de su familia a la cobertura del evento, incluyendo las redes sociales. Los niños podrían malinterpretar lo que escuchan y pudieran asustarse por algo que no entienden.
- Trate de mantener sus rutinas regulares. Puede crear un horario para actividades de aprendizaje y relajamiento o actividades divertidas.
- Sea un ejemplo a seguir. Tome descansos, duerma suficiente, haga ejercicio y coma bien. Conéctese con sus amigos y familiares.

Si se siente abrumado, comuníquese con nuestra red local de apoyo:

- **24 Hour Crisis Hotline 1-888-877-9147**
- **Mid-Columbia Center for Living:** 1610 Woods Court Hood River, 541-386-2620, www.mccfl.org
- **One Community Health**: 849 Pacific Ave. Hood River, 541-386-3680, www.onecommunityhealth.org
- **Providence Behavioral Health:** 814 13th St. Hood River**,** 541-387-6138, https://oregon.providence.org/location-directory/p/providence-hood-river-memorial-hospital-behavioral-health/
- **Su Seguro Médico o El Programa de Asistencia para Empleados puede brindarle Apoyo para Salud de Comportamiento**

####