

Mental health during the COVID-19 pandemic

ISOLATION AND QUARANTINE

It can be stressful to be separated from others if you have or were exposed to COVID-19.

Everyone feels differently during and after the isolation or quarantine period.

You might have:

- Mixed emotions, including relief.
- Fear and worry about your own health and the health of your loved ones
- Stress from the experience of monitoring yourself or being monitored by others for signs and symptoms of COVID-19
- Sadness, anger, or frustration because friends or loved ones



- have unfounded fears of contracting the disease from contact with you, even though you have been determined not to be contagious
- Guilt about not being able to perform normal work or parenting duties during quarantine
- Worry about getting sick again
- Other emotional or mental health changes
- Children may also feel upset or have other strong emotions if they, or someone they know, has been released from quarantine.
- Children often express themselves differently than adults.

Remember:

- You can connect virtually while in isolation or quarantine.
- Eat health, well-balanced meals.
- Get physical activity if you can.
- Rest. If you are sick, your body needs good sleep to recover.
- Avoid media coverage about COVID-19 if it causes you stress.



Pima Helpline
A PATHWAY TO HOPE & SUCCESS
pimahelpline.org

Salud y bienestar mental durante la pandemia de COVID-19

AISLAMIENTO Y CUARENTENA

Puede ser estresante estar separado de los demás si tiene o estuvo expuesto al COVID-19.

Todos se sienten diferente durante y después del período de aislamiento o cuarentena.

Es posible que usted tenga:

- Emociones encontradas, incluido el alivio
- Temer y preocuparse por su propia salud y la salud de sus seres queridos
- Estrés por la experiencia de controlarse a sí mismo o ser monitoreado por otros para detectar signos y síntomas de COVID-19



- Tristeza, enojo o frustración porque amigos o seres queridos tienen temores infundados de contraer la enfermedad por el contacto con usted, aunque se haya determinado que no es contagioso.
- Culpabilidad por no poder realizar el trabajo normal o las tareas de crianza durante la cuarentena
- Preocuparse por enfermarse nuevamente
- Otros cambios de salud emocional o mental
- Los niños también pueden sentirse molestos o tener otras emociones fuertes si ellos, o alguien que conocen, ha sido liberado de la cuarentena. Los niños frecuentemente

se expresan de manera diferente a los adultos.

Recuerda:

- Puede conectarse virtualmente mientras está aislado o en cuarentena.
- Consuma comidas saludables y equilibradas.
- Haga actividad física si puede.
- Descansa. Si está enfermo, su cuerpo necesita dormir bien para recuperarse.
- Evite la cobertura de los medios sobre COVID-19 si le causa estrés.



Pima Helpline
A PATHWAY TO HOPE & SUCCESS
pimahelpline.org