Las emergencias de salud pública, como el brote de la enfermedad COVID-19, son momentos estresantes para las personas y las comunidades. El temor y la ansiedad con respecto a una enfermedad pueden dar lugar al estigma social hacia personas, lugares o cosas. Por ejemplo, el estigma también puede ocurrir después de que a una persona se le dé de alta de la cuarentena por el COVID-19, aunque que ya no tenga riesgo de propagar el virus a otras personas.

El estigma podría afectar la salud mental o emocional de algunos individuos y de las comunidades en las que viven. Detener el estigma es importante para hacer que las comunidades y los miembros de la comunidad se adapten a la situación. Todos podemos ayudar a detener el estigma relacionado con el COVID-19. Para detener la propagación de rumores debemos conocer la información y compartirla con otras personas en la comunidad.

1. El temor y la ansiedad por el COVID-19 pueden hacer que la gente evite o rechace a otras personas aun cuando no estén en riesgo de propagar el virus.
2. Los adultos mayores y las personas de cualquier edad que tengan enfermedades graves pueden correr mayor riesgo de tener complicaciones graves por el COVID-19.
3. Hay cosas simples que puede hacer para mantenerse sanos: lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos; evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar; quédese en casa si está enfermo; cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar; mantenga distanciamiento social, es decir tener un espacio físico entre usted y otros (aproximadamente 3 metros).
4. Los individuos con síntomas de COVID-19 podrían tener: tos, dificultad para respirar (sentir que le falta el aire), escalofríos, dolor muscula, fiebre, dolor de garganta, pérdida reciente del olfato o el gusto. Los síntomas pueden aparecer 2 a 14 días después de la exposición al virus.

Para las personas que salen de la cuarentena, haber estado apartado de otras personas ya sea porque puede haber estado expuesto al COVID-19, haber tenido la enfermedad puede ser estresante. Todas las personas se sienten diferentes después de salir de una cuarentena, y podrían sentir lo siguiente:

- Sentimientos encontrados, incluido el alivio después de la cuarentena
- Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos
- Tristeza, enojo o frustración porque sus amigos o sus seres queridos tienen temor infundado de contraer la enfermedad por tener contacto con usted, aun cuando se haya determinado que no contagia; y otros cambios en la salud emocional o mental.

Si cree que usted o algún ser querido está experimentando síntomas de estrés o ansiedad por el brote del Coronavirus por varios días o semanas, debe de saber que usted no está solo y puede obtener ayuda.

- Si necesita alguien con quien hablar puede llamar al (855) 581-8111 o visitar https://yourlifeiowa.org/
- NAMI ofrece grupos de apoyo virtuales, para más información visite https://namiiowa.org/
- Please Pass the Love ofrece recursos para familias y jóvenes durante COVID-19, para más información visite https://www.pleasepassthelove.org/covid-19-resources
- Si usted o un familiar está necesitando ayuda sobre salud mental o uso de substancias como drogas o alcohol, puede llamar gratis a cualquier hora a la línea 1-800-487-4889