

# ENCUENTRE EL EQUILIBRIO QUE FUNCIONE PARA USTED

Todos afrontan el estrés de modo diferente. Tome medidas para proteger su salud mental y emocional.

- Tómese descansos de las noticias y las redes sociales
- Coma alimentos saludables, bien equilibrados y haga ejercicio regularmente
- Busque tiempo para relajarse y participar en actividades que le gusten
- Hable con alguien en quien confíe sobre cómo se siente

Si usted o alguna persona que conoce está sufriendo una crisis de salud mental, o tiene problemas de abuso del alcohol o de sustancias, llame al **1 (844) SC-HOPES (724-6737)**.

En **scdmh.net** encontrará más recursos para manejar la ansiedad y el estrés.

Para obtener más información, visite **[scdhec.sc.gov/COVID19](https://scdhec.sc.gov/COVID19)**.





South Carolina Department of Health  
and Environmental Control  
2600 Bull Street  
Columbia, SC 29201