

COVID-19

Los Angeles County Department of Public Health

Lidiando con el estrés durante brotes de enfermedades infecciosas que requieren distanciamiento social.

Este documento ha sido retirado.

- Si necesita hablar con alguien sobre su salud mental, comuníquese con su médico o con la línea de ayuda 24/7 del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al 1-800-854-7771.
- Los recursos locales de salud mental y bienestar están disponibles en la [página web del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles sobre el COVID-19](#) la página web de 211LA en 211la.org/resources/subcategory/mental-health.
- Más información, incluyendo una lista de líneas directas de crisis, está disponible en la página web de los CDC sobre [Cómo lidiar con el estrés](#) (solo está disponible en inglés). Los residentes del condado de Los Ángeles tienen acceso gratuito a [iPrevail.com](https://www.iprevail.com), un recurso de salud mental en línea en inglés y español. Las características incluyen chat a pedido con entrenadores y compañeros capacitados, grupos de apoyo comunitario y lecciones a su propio ritmo para ayudar con los factores estresantes de la vida diaria.

