

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DEL

ESTRÉS

Las operaciones de la previa planta de reciclaje de baterías Exide en Vernon soltaron niveles dañinos de plomo y arsénico en las comunidades cercanas. Para proteger la salud del público, trabajadores con entrenamiento especializado están limpiando los hogares y patios afectados en estas áreas. Es normal sentir estrés, ansiedad, y miedo durante este tiempo. Esta hoja ofrece consejos para ayudarse a manejar estos sentimientos.

1. Sea consciente de su estrés

- Manténgase informado. Consulte fuentes confiables para información actualizada
- Permanezca enfocado en su fortaleza personal
- Mantenga su rutina diaria
- Haga tiempo para divertirse y relajarse

2. Prepárese Usted y a Su Familia

- Asista reuniones comunitarias para obtener recursos/educación
- Sea sincero con sus hijos y deles información apropiada según su edad
- Familiarizarse con los recursos de salud médica y mental en su comunidad
- Mantenga la calma porque los niños buscan a los adultos para interpretar los eventos confusos.

3. Conéctese Con Su Comunidad

- Manténgase en contacto con familia y amigos
- Únase a un grupo comunitario o religioso
- Acepte la ayuda de familiares, amigos, compañeros de trabajo y miembros del clero
- Ayude a vecinos y amigos que pueden necesitar su ayuda

4. Extienda ayuda a otros

- Participe en el proceso de recuperación. Ayudar a otros a sanar puede ser beneficioso para la recuperación propia
- Busque una organización de caridad o de voluntarios cerca de usted
- Averigüe lo que se necesita y cómo puede ayudar
- Anime a sus amigos y familia a participar con usted

Si usted o un ser querido está teniendo dificultades afrontando este evento, llame:

**Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles, Centro de Acceso 24/7 Línea de Ayuda
1-800-854-7771**

Para Mas Información

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

www.publichealth.lacounty.gov/eh/exide

1-844-888-2290

www.bloodleadtesting.com

Departamento de Salud Pública del Estado de California

1-844-225-3887

www.dtsc.ca.gov/HazardousWaste/Projects/UpdateExideSuspension.cfm

