

COVID-19: ESTRESSE A BORDO DO NAVIO



Cuide de sua saúde mental

A pandemia do coronavírus 2019 (COVID-19) pode ser estressante para a tripulação.

- O medo e a ansiedade em relação a essa doença e outros sentimentos fortes podem ser desgastantes.
- Ações de saúde pública, como distanciamento social, mantendo pelo menos 2 metros de distância, e uso de máscara, podem fazer a tripulação se sentir isolada e solitária, e podem aumentar o estresse e a ansiedade. No entanto, essas ações são necessárias para reduzir a contaminação por coronavírus 2019 (COVID-19). Saiba mais sobre as ações de saúde pública para coronavírus 2019 (COVID-19) em: www.cdc.gov/coronavirus.

Compreender suas reações físicas e emocionais ao estresse o ajudará a controlá-lo.



Medo e preocupação com a própria saúde e a saúde de seus entes queridos, a situação financeira ou de trabalho, ou a perda dos serviços de apoio dos quais você depende.



Mudanças nos padrões de sono ou de alimentação.



Dificuldade para dormir ou de concentração.



Agravamento de problemas crônicos de saúde.



Agravamento das condições de saúde mental.



Aumento do uso de tabaco ou álcool e outras substâncias.

Todo mundo reage de maneira diferente a situações estressantes. Para obter mais informações sobre como lidar com o estresse, consulte:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html.

Precisa de ajuda? Conheça alguém que precisa de ajuda?

Use o atendimento por bate-papo para crises em <https://www.messenger.com/t/cristextline> ou a Linha Nacional de Prevenção ao Suicídio em <https://suicidepreventionlifeline.org/chat/>.

Ligue para 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) para inglês ou 1-888-628-9454 para espanhol.

Todos funcionam 24 horas por dia, 7 dias por semana, são gratuitos e confidenciais para pessoas em perigo.



cdc.gov/coronavirus

CS319817-D