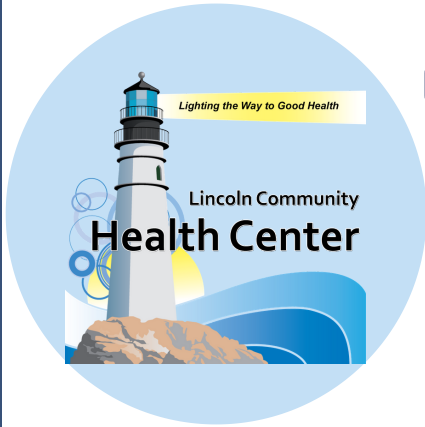


# Su salud mental importa

## Estamos aquí para ayudar



## Salud de Comportamiento de Condado de Lincoln Adultos de salud conductual del Condado de Lincoln

Comuníquese aquí:

Adultos - 541.574.5960

Niño y Familia - 541.265.4179

Opciones de telésalud (Telehealth) disponible!

**Centro de atención  
pública de emergencia  
centro de llamadas**

**541.265.0621**

[LincolnCoCallCenter@co.lincoln.or.us](mailto:LincolnCoCallCenter@co.lincoln.or.us)

## Líneas directas

Ayuda Nacional de Prevención del Suicidio: 800-273-8255

Ayuda en Español: 888.628.9454

Línea de Juventud Oregón: 877.968.8491

Texto "adolescente a la adolescencia" 839863

Lugar de Mis Hermanas línea de ayuda para la violencia  
doméstica: 541.994.5959

Línea directa de desastres: 800.985.5990

Línea Directa De Crisis del condado de Lincoln:

**866.266.0288**

## Sentir estrés y agobiado en un desastre es normal.

Reacciones comunes pueden incluir:

- ansiedad
- Irritabilidad
- Estallido de llanto
- Enfado Intenso
- miedo
- agitación
- Adormecimiento emocional
- Sentimientos de desesperanza

@LincolnHHS 

[www.co.lincoln.or.us/hhs](http://www.co.lincoln.or.us/hhs)

[www.co.lincoln.or.us/echomountainfire](http://www.co.lincoln.or.us/echomountainfire)

Lincoln Alerts: [www.co.lincoln.or.us/alerts](http://www.co.lincoln.or.us/alerts)

## Cuido Propio

- Toma descansos de las noticias y las redes sociales
- Coma comidas saludables, haga ejercicio y manténgase activo
- Realiza actividades que disfrutes y te conectes con los demás
- Siga los guías de distanciamiento social
- Trate de dormir lo suficiente
- Practicar técnicas de respiración o meditación
- Rompa grandes tareas en otras más pequeñas
- Pida ayuda cuando la necesite