

**Klickitat County in Unified Command
Emergency Management & Public Health**
199 Industrial Way, Goldendale, WA 98620
Emergency Operations Center
Public Information Officer 509-250-0528
klickitateocpio2@gmail.com



Public Service Announcement

July 9, 2020, at 1:30 PM

Staying Mentally Healthy

KLICKITAT COUNTY – The Emergency Operations Center in Unified Command with the Klickitat County Public Health Department wants you to stay physically, mentally, and emotionally healthy. Governor Inslee issued an extension of the Safe Start Proclamation on July 7th which extends the order through August 6th.

Each extension can be difficult for individuals to process. The fact that we are still being asked to physically distance ourselves from others and wear facial coverings can be mentally and emotionally wearing. Although finding ways to de-stress and refresh your mind and body can be difficult during all of these restrictions and closures it is still possible. A few ways to stay healthy include:

Connection- Use alternative ways to connect with friends and loved ones such as through social media platforms like Zoom, Googlemeets, and Facetime.

Personal Care- Eat healthy, stay active, seek medical help if needed, get good sleep, read a book, start a new hobby.

Focus on the Positive- There has been a lot of positive change around us during these difficult times. Look around you and see the good that is happening.

Your primary care provider is always a great resource and should be kept informed about your health. Additional resources are available including:

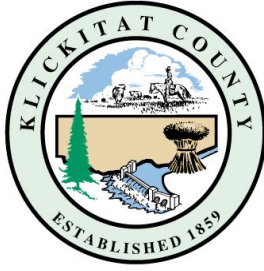
Washington Listens is a non-clinical support program for people experiencing elevated stress due to COVID-19. www.walistsens.org/

World Health Organization has an illustrated stress management guide
www.who.int/publications/i/item/9789240003927

The CDC has a page dedicated to Coping with Stress
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html

Be a Part of the Solution

###



Klickitat en Comando Unificado
Manejo de Emergencias y Salud Pública
199 Industrial Way, Goldendale, WA 98620
Centro de Operaciones de Emergencia
Oficial de Información Pública 509-250-0528
klickitateocpio2@gmail.com



Anuncio de Servicio Público

Julio 9, 2020, las 1:30 PM

Manténgase Mentalmente Saludable

CONDADO DE KLICKITAT –El Centro de Operaciones de Emergencia en Comando Unificado con el Departamento de Salud Pública del Condado de Klickitat quiere que se mantenga física, mental y emocionalmente saludable. El Gobernador Inslee emitió una extensión de la Proclamación de Inicio Seguro el 7 de Julio que extiende la orden hasta el 6 de Agosto.

Cada extensión puede ser difícil de procesar para las personas. El hecho de que todavía se nos pida que nos alejemos físicamente de los demás y usemos coberturas faciales puede ser mental y emocionalmente agotador. Aunque encontrar formas de eliminar el estrés y refrescar la mente y el cuerpo puede ser difícil durante todas estas restricciones y cierres, todavía es posible. Algunas formas de mantenerse saludable incluyen:

Conexión- Use formas alternativas de conectarse con amigos y seres queridos, como a través de plataformas de redes sociales como Zoom, Googlemeets y Facetime.

Cuidado personal- Coma sano, manténgase activo, busque ayuda médica si es necesario, duerma bien, lea un libro, comience un nuevo pasatiempo.

Enfóquese en lo positivo- Ha habido muchos cambios positivos a nuestro alrededor durante estos tiempos difíciles. Mire a su alrededor y vea lo bueno que está sucediendo.

Su proveedor de atención primaria siempre es un gran recurso y debe mantenerse informado sobre su salud. Hay recursos adicionales disponibles que incluyen:

Washington Listens es un programa de apoyo no clínico para personas que experimentan un estrés elevado debido a COVID-19. www.walistens.org/

La Organización Mundial de la Salud tiene una guía ilustrada sobre el manejo del estrés. www.who.int/publications/i/item/9789240003927

El CDC tiene una página dedicada a hacer frente al estrés. www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html

Sea Parte De La Solución

###