



# Taking Care of Your Behavioral Health:

## TIPS FOR SOCIAL DISTANCING, QUARANTINE, AND ISOLATION DURING AN INFECTIOUS DISEASE OUTBREAK

### What Is Social Distancing?

Social distancing is a way to keep people from interacting closely or frequently enough to spread an infectious disease. Schools and other gathering places such as movie theaters may close, and sports events and religious services may be cancelled.

### What Is Quarantine?

Quarantine separates and restricts the movement of people who have been exposed to a contagious disease to see if they become sick. It lasts long enough to ensure the person has not contracted an infectious disease.

### What Is Isolation?

Isolation prevents the spread of an infectious disease by separating people who are sick from those who are not. It lasts as long as the disease is contagious.

## Introduction

In the event of an infectious disease outbreak, local officials may require the public to take measures to limit and control the spread of the disease. This tip sheet provides information about **social distancing, quarantine, and isolation**. The government has the right to enforce federal and state laws related to public health if people

within the country get sick with highly contagious diseases that have the potential to develop into outbreaks or pandemics.

This tip sheet describes feelings and thoughts you may have during and after social distancing, quarantine, and isolation. It also suggests ways to care for your behavioral health during these experiences and provides resources for more help.

## What To Expect: Typical Reactions

Everyone reacts differently to stressful situations such as an infectious disease outbreak that requires social distancing, quarantine, or isolation. People may feel:

- **Anxiety, worry, or fear** related to:
  - Your own health status
  - The health status of others whom you may have exposed to the disease
  - The resentment that your friends and family may feel if they need to go into quarantine as a result of contact with you
  - The experience of monitoring yourself, or being monitored by others for signs and symptoms of the disease
  - Time taken off from work and the potential loss of income and job security
  - The challenges of securing things you need, such as groceries and personal care items

- **Concern** about being able to effectively care for children or others in your care
  - **Uncertainty or frustration** about how long you will need to remain in this situation, and uncertainty about the future
  - **Loneliness** associated with feeling cut off from the world and from loved ones
  - **Anger** if you think you were exposed to the disease because of others' negligence
  - **Boredom and frustration** because you may not be able to work or engage in regular day-to-day activities
  - **Uncertainty or ambivalence** about the situation
  - **A desire to use alcohol or drugs** to cope
  - **Symptoms of depression**, such as feelings of hopelessness, changes in appetite, or sleeping too little or too much
  - **Symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD)**, such as intrusive distressing memories, flashbacks (reliving the event), nightmares, changes in thoughts and mood, and being easily startled
- Stay up to date on what is happening, while limiting your media exposure. Avoid watching or listening to news reports 24/7 since this tends to increase anxiety and worry. Remember that children are especially affected by what they hear and see on television.
  - Look to credible sources for information on the infectious disease outbreak (see page 3 for sources of reliable outbreak-related information).

## BE YOUR OWN ADVOCATE

Speaking out about your needs is particularly important if you are in quarantine, since you may not be in a hospital or other facility where your basic needs are met. Ensure you have what you need to feel safe, secure, and comfortable.

- Work with local, state, or national health officials to find out how you can arrange for groceries and toiletries to be delivered to your home as needed.
- Inform health care providers or health authorities of any needed medications and work with them to ensure that you continue to receive those medications.

If you or a loved one experience any of these reactions for 2 to 4 weeks or more, contact your health care provider or one of the resources at the end of this tip sheet.

## Ways To Support Yourself During Social Distancing, Quarantine, and Isolation

### UNDERSTAND THE RISK

Consider the real risk of harm to yourself and others around you. The public perception of risk during a situation such as an infectious disease outbreak is often inaccurate. Media coverage may create the impression that people are in immediate danger when really the risk for infection may be very low. Take steps to get the facts:

### EDUCATE YOURSELF

Health care providers and health authorities should provide information on the disease, its diagnosis, and treatment.

- Do not be afraid to ask questions—clear communication with a health care provider may help reduce any distress associated with social distancing, quarantine, or isolation.
- Ask for written information when available.
- Ask a family member or friend to obtain information in the event that you are unable to secure this information on your own.

### WORK WITH YOUR EMPLOYER TO REDUCE FINANCIAL STRESS

If you're unable to work during this time, you may experience stress related to your job status or financial situation.

- Provide your employer with a clear explanation of why you are away from work.
- Contact the U.S. Department of Labor toll-free at 1-866-4USWAGE (1-866-487-9243) about the Family and Medical Leave Act (FMLA), which allows U.S. employees up to 12 weeks of unpaid leave for serious medical conditions, or to care for a family member with a serious medical condition.
- Contact your utility providers, cable and Internet provider, and other companies from whom you get monthly bills to explain your situation and request alternative bill payment arrangements as needed.
- If approved by health authorities and your health care providers, arrange for your friends and loved ones to bring you newspapers, movies, and books.
- Sign up for emergency alerts via text or email to ensure you get updates as soon as they are available.
- Call SAMHSA's free 24-hour Disaster Distress Helpline at 1-800-985-5990, if you feel lonely or need support.
- Use the Internet, radio, and television to keep up with local, national, and world events.
- If you need to connect with someone because of an ongoing alcohol or drug problem, consider calling your local Alcoholics Anonymous or Narcotics Anonymous offices.

## Sources for Reliable Outbreak-Related Information

### Centers for Disease Control and Prevention

1600 Clifton Road  
Atlanta, GA 30329-4027  
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)  
<http://www.cdc.gov>

### World Health Organization

Regional Office for the Americas of the World Health Organization  
525 23rd Street, NW  
Washington, DC 20037  
202-974-3000  
<http://www.who.int/en>

## CONNECT WITH OTHERS

Reaching out to people you trust is one of the best ways to reduce anxiety, depression, loneliness, and boredom during social distancing, quarantine, and isolation. You can:

- Use the telephone, email, text messaging, and social media to connect with friends, family, and others.
- Talk “face to face” with friends and loved ones using Skype or FaceTime.

## TALK TO YOUR DOCTOR

If you are in a medical facility, you may have access to health care providers who can answer your questions. However, if you are quarantined at home, and you're worried about physical symptoms you or your loved ones may be experiencing, call your doctor or other health care provider:

- Ask your provider whether it would be possible to schedule remote appointments via Skype or FaceTime for mental health, substance use, or physical health needs.
- In the event that your doctor is unavailable and you are feeling stressed or are in crisis, call the hotline numbers listed at the end of this tip sheet for support.

## USE PRACTICAL WAYS TO COPE AND RELAX

- Relax your body often by doing things that work for you—take deep breaths, stretch, meditate or pray, or engage in activities you enjoy.
- Pace yourself between stressful activities, and do something fun after a hard task.

- Talk about your experiences and feelings to loved ones and friends, if you find it helpful.
- Maintain a sense of hope and positive thinking; consider keeping a journal where you write down things you are grateful for or that are going well.

## After Social Distancing, Quarantine, or Isolation

You may experience mixed emotions, including a sense of relief. If you were isolated because you had the illness, you may feel sadness or anger because friends and loved ones may have unfounded fears of contracting the disease from contact with you, even though you have been determined not to be contagious.

The best way to end this common fear is to learn about the disease and the actual risk to others. Sharing this information will often calm fears in others and allow you to reconnect with them.

If you or your loved ones experience symptoms of extreme stress—such as trouble sleeping, problems with eating too much or too little, inability to carry out routine daily activities, or using drugs or alcohol to cope—speak to a health care provider or call one of the hotlines listed to the right for a referral.

---

If you are feeling overwhelmed with emotions such as sadness, depression, anxiety, or feel like you want to harm yourself or someone else, call 911 or the National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

---

## Helpful Resources

### Hotlines

#### SAMHSA's Disaster Distress Helpline

Toll-Free: 1-800-985-5990 (English and español)

SMS: Text TalkWithUs to 66746

SMS (español): "Hablanos" al 66746

TTY: 1-800-846-8517

Website (English): <http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Website (español): <http://www.disasterdistress.samhsa.gov/espanol.aspx>

#### SAMHSA's National Helpline

Toll-Free: 1-800-662-HELP (24/7/365 Treatment Referral Information Service in English and español)

Website: <http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

#### National Suicide Prevention Lifeline

Toll-Free (English): 1-800-273-TALK (8255)

Toll-Free (español): 1-888-628-9454

TTY: 1-800-799-4TTY (4889)

Website (English): <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Website (español): <http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx>

### Treatment Locator

#### Behavioral Health Treatment Services Locator

Website: <http://findtreatment.samhsa.gov/locator/home>

#### SAMHSA Disaster Technical Assistance Center

Toll-Free: 1-800-308-3515

Email: [DTAC@samhsa.hhs.gov](mailto:DTAC@samhsa.hhs.gov)

Website: <http://www.samhsa.gov/dtac>

---

*\*Note: Inclusion or mention of a resource in this fact sheet does not imply endorsement by the Center for Mental Health Services, the Substance Abuse and Mental Health Services Administration, or the U.S. Department of Health and Human Services.*

---



HHS Publication No. SMA-14-4894  
(2014)



## Cómo cuidar de su salud conductual:

### CONSEJOS PARA LIDIAR CON MEDIDAS DE PRECAUCIÓN DURANTE UN BROTE DE UNA ENFERMEDAD CONTAGIOSA: DISTANCIAMIENTO SOCIAL, CUARENTENA Y AISLAMIENTO

#### Introducción

En el caso de un brote de una enfermedad contagiosa o infecciosa, los funcionarios locales pueden ordenar al público que tome medidas para limitar y controlar el riesgo de infección con la enfermedad. Esta hoja de consejos ofrece información sobre el **distanciamiento social**, la **cuarentena** y el **aislamiento**. El gobierno tiene el derecho a hacer cumplir las leyes federales y estatales relacionadas con la salud pública si las personas que viven en el país comienzan a

enfermarse con enfermedades altamente contagiosas que podrían convertirse en epidemias o pandemias.

Esta hoja de consejos describe los sentimientos y pensamientos que se pueden tener durante y después de una situación que requiera tomar precauciones de seguridad como el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento. También sugiere formas de cuidar de su salud mental durante ese tiempo y ofrece información sobre dónde puede obtener más ayuda.

#### ¿Qué es el distanciamiento social?

*El distanciamiento social es una forma de evitar que las personas interactúen muy de cerca o con suficiente frecuencia como para propagar una enfermedad contagiosa. Para mantener una distancia social entre las personas, es posible que se cierren las escuelas y otros lugares de reunión, como los cines, y que se cancelen eventos deportivos y servicios religiosos.*

#### ¿Qué es la cuarentena?

*Durante una cuarentena, se aparta a las personas que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa y se limita a dónde pueden ir hasta ver si se enferman. La cuarentena dura el tiempo suficiente como para asegurarse que esas personas no tengan la enfermedad contagiosa.*

#### ¿Qué es el aislamiento?

*El aislamiento evita la propagación de una enfermedad contagiosa al separar a las personas que están enfermas de las que no lo están. El aislamiento dura el período de tiempo durante el cual la enfermedad es contagiosa.*

#### Qué esperar: reacciones típicas

Cada quien reacciona de forma diferente ante situaciones estresantes como un brote de una enfermedad contagiosa que requiere tomar medidas como el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento. Algunas reacciones típicas incluyen:

- **Ansiedad, preocupación o temor** debido a:
  - Su estado de salud
  - El estado de salud de otras personas a quienes usted puede haber expuesto a la enfermedad
  - El resentimiento de familiares y amigos por tener que entrar en cuarentena como resultado de haber tenido contacto con usted



- La experiencia de tener que vigilarse o tener que ser vigilado por otros para ver si hay signos o síntomas de la enfermedad
- El tiempo que hay que tomar de permiso del trabajo y la posible pérdida de ingresos y de seguridad laboral
- Los retos para conseguir lo que necesita, como las compras de mercado y los artículos de higiene personal
- **Preocupación** sobre si podrá atender adecuadamente a sus hijos u otros bajo su cuidado
- **Incertidumbre o frustración** sobre el tiempo que tendrá que guardar estas medidas de precaución y acerca de lo que puede pasar en el futuro
- **Soledad** asociada a sentimientos de estar aislado del mundo y de las personas queridas.
- **Enojo** si piensa que fue expuesto a la enfermedad debido a la negligencia de otros
- **Aburrimiento y frustración** por no poder trabajar ni hacer las actividades diarias normales
- **Incertidumbre y ambivalencia** sobre la situación
- **Deseo de consumir alcohol o drogas** para enfrentar la situación
- **Síntomas de depresión**, como falta de esperanza, cambios en el apetito, o dormir muy poco o demasiado
- **Síntomas del trastorno de estrés postraumático**, tales como recuerdos intrusivos y estresantes, episodios en que mentalmente se revive la situación desagradable (“flashbacks”), pesadillas, cambios en la manera de pensar y en el estado de ánimo, y asustarse fácilmente

Si usted o una persona querida tiene cualquiera de estas reacciones por dos a cuatro semanas, o más, comuníquese con su proveedor de servicios de salud o con alguno de los recursos listados al final de esta hoja de consejos.

## Maneras de enfrentar una situación en la que se han tomado medidas de precaución como el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento

### COMPRENDA EL RIESGO

Considere cuál es el verdadero riesgo de que le ocurra algún daño a usted o a otros a su alrededor. Durante situaciones como un brote de una enfermedad contagiosa, la percepción del público con relación al riesgo generalmente es errada. Es posible que la cobertura de los medios de comunicación genere la impresión de que las personas se encuentran en peligro inmediato cuando en realidad puede que el riesgo de infección sea muy bajo. Tome medidas para averiguar qué es lo que realmente está pasando:

- Manténgase al tanto de lo que está sucediendo, pero limite su exposición a los medios de comunicación. No vea o escuche los reportajes sin parar, ya que esto puede generarle mayor ansiedad y preocupación. Recuerde que a los niños en especial les afecta lo que escuchan o ven en la televisión.



- Use fuentes confiables para obtener información sobre el brote de la enfermedad contagiosa (vea la página 3 para fuentes de información confiables sobre brotes de enfermedades).



### SEA SU PROPIO DEFENSOR

Es especialmente importante hablar sobre sus necesidades si está en cuarentena, ya que es posible que no esté en un hospital u otro centro donde cumplan con sus necesidades básicas. Asegúrese de tener lo que necesita para sentirse cómodo y seguro.

- Colabore con los funcionarios de salud locales, estatales o nacionales para averiguar qué puede hacer para que le entreguen alimentos y artículos de higiene a domicilio, de ser necesario.
- Informe a los proveedores de servicios de salud o las autoridades de salud sobre todos los medicamentos que necesita y trabaje con ellos para asegurarse de que pueda seguir recibéndolos.

### INFÓRMESE SOBRE LA ENFERMEDAD

- Los proveedores de servicios de salud y las autoridades de salud deben ofrecer información sobre la enfermedad, su diagnóstico y tratamiento.
- No tenga miedo de hacer preguntas. Una comunicación clara con un proveedor de servicios de salud puede ayudar a disminuir cualquier malestar asociado con el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento.
- Pida información por escrito cuando esté disponible.
- Pídale a un familiar o amigo que le consiga información en caso de que usted no puede conseguirla por su cuenta.

### HABLE CON SU EMPLEADOR PARA REDUCIR EL ESTRÉS POR PROBLEMAS ECONÓMICOS

Si no puede trabajar durante este tiempo, puede sentirse tenso sobre su situación laboral o económica.

- Dele una explicación clara a su empleador de por qué no puede ir al trabajo.
- Comuníquese con el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos al 1-866-487-9243 (1-866-4USWAGE) sobre la Ley de Ausencia Familiar y Médica (FMLA, por sus siglas en inglés), que permite a los empleados hasta 12 semanas de permiso sin sueldo por problemas médicos graves o para cuidar a un familiar con una enfermedad grave.
- Póngase en contacto con los proveedores de servicios públicos como el agua, el gas y la electricidad, sus proveedores de cable e Internet, y otras empresas que le envían facturas mensuales para explicar su situación y pedir algún acuerdo para el pago de las facturas, de ser necesario.

### Fuentes de información confiables sobre brotes de enfermedades contagiosas

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

1600 Clifton Road

Atlanta, GA 30329-4027

1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)

<http://www.cdc.gov/spanish/> (español) o

<http://www.cdc.gov> (inglés)

Organización Mundial de la Salud (World Health Organization)

Organización Panamericana de la Salud (PAHO, por sus siglas en inglés)

525 23rd Street, NW

Washington, DC 20037

202-974-3000

<http://www.who.int/es/> y <http://www.paho.org/hq/index.php?lang=es> (español) o

<http://www.who.int/en> (inglés)



### MANTÉNGASE EN CONTACTO CON LOS DEMÁS

Mantenerse en comunicación con las personas en quienes confía es una de las mejores maneras de reducir la ansiedad, depresión, soledad y aburrimiento que puede sentir durante una situación de distanciamiento social, cuarentena y aislamiento. Usted puede:

- Usar el teléfono, correo electrónico, mensajes de texto y las redes sociales para comunicarse con sus amigos, familiares y otras personas.
- Hablar “cara a cara” con sus amigos y personas queridas usando Skype o FaceTime.
- Pedir a sus amigos y personas queridas que le hagan llegar periódicos, películas y libros, siempre y cuando las autoridades de salud y sus proveedores de servicios de salud se lo autoricen.
- Inscribirse para recibir alertas de emergencias por mensaje de texto o correo electrónico para asegurarse de estar al tanto de cualquier novedad.
- Llamar al 1-800-985-5990, la línea de ayuda gratuita de catástrofes de SAMHSA que está disponible las 24 horas, si se siente solo o necesita apoyo.
- Usar el radio, televisión e Internet para mantenerse al día con los eventos locales, nacionales y mundiales.

- Llamar a sus agencias locales de Alcohólicos Anónimos o Drogadictos Anónimos, si necesita comunicarse con alguien debido a problemas persistentes de alcoholismo o drogadicción.

### HABLE CON SU MÉDICO

Si está en un centro médico, es probable que tenga acceso a proveedores de servicios de salud que puedan responder a sus preguntas. Sin embargo, si está en cuarentena en su casa y está preocupado sobre los síntomas físicos que puedan tener usted o sus seres queridos, llame a su médico u otro proveedor de servicios de salud:

- Pregúntele a su proveedor si sería posible programar citas “remotas” o a distancia para atender sus necesidades de salud física, mental o de abuso de sustancias.
- En caso de que su médico no esté disponible y usted sienta estrés o entre en crisis, llame a las líneas de ayuda que se encuentran al final de esta hoja de consejos para obtener apoyo.

### BUSQUE MANERAS PRÁCTICAS PARA ENFRENTAR LA SITUACIÓN Y RELAJARSE

- Haga cosas que usted sabe que le ayudan a relajarse, como respirar profundo, estirarse, meditar o rezar, o entretenerse en actividades que le agraden.
- Tómese un descanso entre actividades estresantes, y haga algo que le distraiga después de realizar alguna tarea difícil.
- Hable sobre su experiencia y sentimientos con sus seres queridos y amigos, si eso le ayuda.
- Mantenga la esperanza y piense positivamente; piense en la posibilidad de llevar un diario donde anota las cosas de las que se siente agradecido o lo que está saliendo bien.



## Después de que termine el período de distanciamiento social, cuarentena o aislamiento

Es posible que sienta una mezcla de emociones, incluyendo una sensación de alivio. Si lo aislaron porque usted tenía la enfermedad, puede sentirse triste o enojado si sus amigos y seres queridos tienen temores no fundados de poder enfermarse al tener contacto con usted, a pesar de haberse determinado que ya no está contagioso.

La mejor manera de poner fin a este temor común es aprender sobre la enfermedad y el riesgo real para otros. Compartir esta información con los demás a menudo calmará sus temores, lo que permitirá que usted pueda volver a reunirse con ellos.

Si usted o sus seres queridos están teniendo síntomas de estrés grave, como dificultad para dormir, mucho o poco apetito, imposibilidad de llevar a cabo actividades cotidianas de rutina o consumo de drogas o alcohol para hacerle frente a la situación, hable con un proveedor de servicios de salud o llame a una de las líneas de ayuda que aparecen a la derecha para que les refieran a un profesional de salud.

---

Si se siente abrumado por la tristeza, depresión, ansiedad u otras emociones fuertes, o si quiere hacerse daño a sí mismo o a otros, llame al 911 o a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-945, o al 1-800-799-4889 (línea TTY para personas con problemas auditivos).

---

## Recursos útiles

### Líneas de ayuda

#### Línea de ayuda gratuita de catástrofes (Disaster Distress Hotline) de SAMHSA

Teléfono gratuito: **1-800-985-5990** (español e inglés)

Mensaje de texto (español): Envíe "Háblanos" al **66746**

Mensaje de texto (inglés): Envíe "TalkWithUs" al **66746**

Teléfono para personas con dificultades auditivas (TTY): **1-800-846-8517**

Sitio Web (inglés): <http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Sitio Web (español): <http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

#### Línea de ayuda nacional (National Helpline) de SAMHSA

Teléfono gratuito: **1-800-662-4357 (1-800-662-HELP)** (Servicio de información en español y en inglés para que le refieran a a tratamiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año)

Sitio Web: <http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

#### Red Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)

Teléfono gratuito (español): **1-888-628-9454**

Teléfono gratuito (inglés): **1-800-273-TALK (8255)**

Teléfono para personas con dificultades auditivas (TTY): **1-800-799-4TTY (4889)**

Sitio Web (español): <http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx>

Sitio Web (inglés): <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

### Localizador de centros de tratamiento

#### Localizador de centros de tratamiento de salud conductual de SAMHSA (SAMHSA Behavioral Health Treatment Services Locator)

Sitio Web: <http://findtreatment.samhsa.gov/locator/home>

#### Centro de asistencia técnica en desastres de SAMHSA (SAMHSA Disaster Technical Assistance Center)

Teléfono gratuito: **1-800-308-3515**

Correo electrónico: [DTAC@samhsa.hhs.gov](mailto:DTAC@samhsa.hhs.gov)

Sitio Web: <http://www.samhsa.gov/dtac> (inglés)

---

*Nota: La inclusión o mención de un recurso en esta hoja informativa no implica endoso alguno del Centro para Servicios de Salud Mental (Center for Mental Health Services), de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services).*

---