



How To Cope With Sheltering in Place

Introduction

Sheltering in place means people are asked by local officials to stay where they are for a period of time. You may be at your own or a relative's home, school, or work. Sheltering in place may be required because of an emergency such as a threat of violence, a weather situation such as a tornado or hurricane, or a public health situation like an infectious disease outbreak. You may hear shelter in place also referred to as a "lockdown."

This tip sheet describes reactions often associated with sheltering in place. It also suggests ways to care for yourself and your family during the experience and provides additional resources you may find helpful.

What To Expect: Typical Reactions

Sheltering in place can be stressful. If you are sheltering because of an immediate threat of violence or severe weather, your first priority is to ensure that you and those in your care are safe—lock the doors, stay away from windows, and stay in interior rooms if possible.

Everyone reacts differently to stressful situations. Typical reactions to sheltering in place because of an immediate problem include:

- Anxiety about the situation
- Fear and worry about your own safety and that of your loved ones from whom you may be temporarily separated
- Concern about being able to effectively care for children or others in your care

- Uncertainty, anger, or frustration about how long you will need to remain sheltered, and uncertainty about what is going to happen

In shelter in place situations lasting longer than a few hours, you may also experience:

- Feelings of isolation, loneliness, sadness, or boredom
- Guilt about not being able to perform normal work or parenting duties
- Fear over loss of income
- Changes in sleep or eating patterns

Ways To Cope During Sheltering in Place

UNDERSTAND THE RISK

Consider the real risk of harm to yourself and others around you. For example, during a situation such as an infectious disease outbreak, the public perception of risk 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:

- Stay up to date on what is happening, but avoid watching or listening to news reports 24/7 since this can increase anxiety and worry. Remember that children are especially affected by what they hear and see on television.
- Look to credible sources for information about the situation.

MAKE A PLAN

You can prepare in advance for a potential shelter in place in the following ways:

- Assemble an emergency supplies kit that includes at least 2 weeks' worth of water and shelf-stable food, medications, pet food, flashlights, and extra batteries.
- Ask your employer and your children's school administrators or daycare providers what their plan is for a shelter in place order.
- If you need ongoing medical care for a chronic health, mental health, or substance use condition, learn in advance what to do from your health care or treatment provider in the event that you cannot come to the office or clinic.



- Develop an emergency plan with family members that includes having each other's contact information and ensuring that all members will check in with one another as soon as possible if you are not sheltering in place together.
- Collect fun activities, books, games, and toys that can keep your children entertained, and books, movies, and games that will keep you occupied.

USE PRACTICAL WAYS TO COPE AND RELAX

You can do many things to keep yourself calm while sheltering in place.

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



- Do activities you enjoy—eat a good meal, read, listen to music, take a bath, or talk to family.
- Talk about your experiences and feelings to loved ones and friends as often as possible, 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.

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

STAY CONNECTED

Staying connected with family, friends, and others you trust is one of the most helpful ways to cope with any stressful situation. Because of advances in technology, it's possible to connect with others during a shelter in place situation. You can:

- Take advantage of current technology such as Skype or FaceTime to talk “face to face” with friends and loved ones.



- Check in with people regularly using text messaging.
- Plug into social media sites such as Facebook and Twitter to gain insight into what is going on in the world—just be sure that sources you follow are credible and avoid sites that produce stress or worry.
- Sign up for emergency alerts via text or email to ensure you get updates as soon as they're available.
- Call SAMHSA's free 24-hour Disaster Distress Helpline at 1-800-985-5990, if you feel lonely or need support.

- 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.

TALK TO YOUR DOCTORS ABOUT TELEHEALTH

Many health care providers can now interact with patients via Skype, FaceTime, or email. In an emergency requiring sheltering in place for several days or longer, such as an infectious disease outbreak:

- Ask your provider whether it would be possible to schedule remote appointments for mental health, substance use, or physical health needs.



- If you're worried about physical symptoms you or your loved ones may be experiencing, call your doctor or other health care provider.
- In the event that your doctor is unavailable during shelter in place and you are feeling stressed or are in crisis, call the hotline numbers listed at the end of this tip sheet for support.

What To Expect: After the “All Clear”

After a shelter in place order is lifted, most people will be able to resume normal activities. Some people, including children, may have a hard time getting back to usual routines. To support children:

- Explain that the danger is over and the situation was not their fault.
- Try to get back to normal routines and activities as soon as possible.
- Encourage them to talk or write about their feelings, but don't pressure 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 use of drugs or alcohol to cope—speak to a health care provider or call one of the hotlines listed at right for a referral.

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

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-14-4893
(2014)



Cómo hacer frente a una emergencia en la que es necesario refugiarse en sitio

Introducción

“Refugiarse en sitio” o “refugiarse donde se encuentre” ocurre cuando los dirigentes locales exigen a las personas que permanezcan en el lugar donde están por un período de tiempo. Puede que usted se encuentre en su casa o en la de un familiar, en la escuela o en el trabajo. Es posible que se le pida que se mantenga refugiado donde se encuentra debido a una emergencia, como una amenaza de violencia; una condición meteorológica adversa como un tornado o un huracán; o un problema de salud pública, como un brote de una enfermedad infecciosa. Es posible que también escuche el término “encierro por emergencia” (“lockdown”) para referirse al hecho de refugiarse en sitio.

Esta hoja de consejos describe las reacciones comúnmente relacionadas con tener que refugiarse en sitio. Además, incluye formas de cuidarse y de cuidar a sus familiares durante el acontecimiento y ofrece recursos adicionales que podrían resultarle útiles.

Qué esperar: reacciones típicas

Tener que refugiarse en sitio puede ser estresante. Si se está refugiando debido a una amenaza inmediata de violencia o condiciones climáticas adversas, su prioridad es cerciorarse de que usted y aquellos bajo su cuidado se encuentren seguros. Cierren las puertas con seguro, aléjense de las ventanas y, de ser posible, quédense en las habitaciones internas.

Cada quien reacciona de forma diferente ante situaciones estresantes. Algunas de las reacciones típicas que ocurren cuando hay que refugiarse en sitio debido a un problema inmediato incluyen:

- Ansiedad sobre la situación
- Miedo y preocupación en cuanto a su seguridad y la de sus seres queridos, de quienes incluso puede estar temporalmente separado
- Preocupación sobre si podrá atender adecuadamente a sus hijos u otros bajo su cuidado
- Incertidumbre, rabia o frustración sobre el tiempo que tendrá que pasar encerrado en el refugio y acerca de lo que puede pasar

En situaciones en que tenga que quedarse refugiado en sitio durante más de unas cuantas horas, puede que también experimente:

- Sentimientos de aislamiento, soledad, tristeza o aburrimiento
- Sentimientos de culpa por no poder desempeñar sus obligaciones regulares de trabajo o sus deberes como padre o madre
- Temor de sufrir una pérdida de ingresos
- Cambios en los patrones de sueño y hábitos alimentarios

Maneras de enfrentar una situación en la que tiene que refugiarse en sitio

COMPRENDA EL RIESGO

Considere cuál es el verdadero riesgo de que algún daño le ocurra a usted o a otros a su alrededor. Por ejemplo, durante situaciones como un brote de una enfermedad infecciosa, 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 no vea o escuche los reportajes sin parar. Esto puede generarle mayor ansiedad y preocupación. Recuerde que a los niños en especial les afecta lo que escuchan o ven en la televisión.
- Acuda a fuentes confiables para obtener información sobre la situación.

TENGA UN PLAN

Usted puede hacer las siguientes cosas para prepararse con anticipación para la posibilidad de que surja una situación en la que tenga que mantenerse refugiado en sitio:

- Prepare un kit de suministros de emergencia que incluya al menos dos semanas de suministro de agua y alimentos no perecederos, medicamentos, comida para sus mascotas, linternas, y pilas adicionales.
- Pregúntele a su empleador y a los administradores de la escuela o guardería de sus hijos cuál es su plan en caso de que se dé una orden de refugiarse en sitio.
- Si sufre una enfermedad crónica o mental o tiene problemas de abuso de sustancias que requieran atención médica de forma regular, pregúntele de antemano a su proveedor de servicios de salud o de tratamiento médico

qué hacer en caso de que no pueda ir al consultorio o a la clínica.

- Prepare un plan de emergencia con su familia en el que, entre otras cosas, cada uno cuente con la información de contacto de los demás. En el caso de que no les toque refugiarse en el mismo sitio, asegúrese de que todos sepan que deben comunicarse entre sí tan pronto como sea posible.
- Tenga a mano actividades divertidas, libros, juegos y juguetes que puedan mantener a sus hijos entretenidos, y libros, películas y juegos que le mantengan a usted ocupado.



BUSQUE MANERAS PRÁCTICAS PARA ENFRENTAR LA SITUACIÓN Y RELAJARSE

Hay muchas cosas que puede hacer para mantener la calma si tiene que refugiarse en sitio:

- Haga cosas que usted sabe que le ayudan a relajarse, como respirar profundo, estirarse, meditar o rezar, lavarse la cara y las manos o entretenerse con un pasatiempo que le agrade.
- Tómese un descanso entre actividades estresantes, y haga algo que le entretenga después de realizar alguna tarea difícil.
- Haga cosas que disfruta, como prepararse una buena comida, leer, escuchar música, darse un baño o hablar con un familiar.
- Hable sobre su experiencia y sentimientos con sus seres queridos y amigos tan a menudo como le sea posible, si eso le ayuda.

- Mantenga la esperanza y piense positivamente; considere llevar un diario donde anota aquello por lo que se siente agradecido o lo que está saliendo bien.



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 1-888-628-9454, o al 1-800-799-4889 (Línea TTY para personas con problemas auditivos).

MANTÉNGASE EN CONTACTO CON LOS DEMÁS

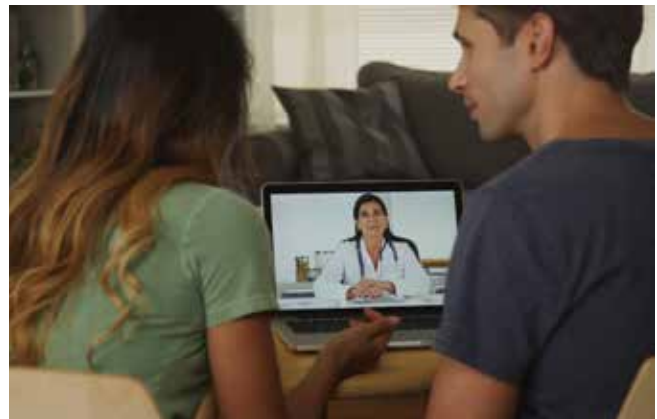
Mantenerse en comunicación con sus familiares, amigos y otras personas en quienes confía es una de las maneras más útiles de lidiar con cualquier situación estresante. Debido a los avances tecnológicos, es posible comunicarse con otros aún si tiene que mantenerse refugiado en donde se encuentra. Usted puede:

- Aprovechar la tecnología actual como Skype o FaceTime para hablar “cara a cara” con amigos y seres queridos.
 - Comunicarse regularmente por mensajes de texto.
 - Conectarse a las redes sociales, como Facebook y Twitter, para tener una idea de lo que está pasando en el mundo. Simplemente asegúrese de que sus fuentes sean confiables y evite los sitios que generen estrés y preocupación.
- 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.
 - Considerar 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 SUS MÉDICOS A VER SI OFRECEN ATENCIÓN A LA DISTANCIA (“TELESALUD”)

Muchos de los proveedores de servicios de salud ahora pueden interactuar con sus pacientes a través de Skype, FaceTime o correo electrónico. En caso de que exista una emergencia que requiera que se quede refugiado en el sitio donde se encuentra por varios días o más, como en el caso de un brote de una enfermedad infecciosa:

- Pregúntele a su proveedor si sería posible programar citas “remotas” para atender sus necesidades de salud física, mental o de abuso de sustancias.
- Si le preocupan los síntomas físicos que usted o sus seres queridos están padeciendo, llame a su médico o a cualquier otro proveedor de servicios de salud.



- En caso de que su médico no esté disponible durante la orden de mantenerse refugiado en sitio y 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.

QUÉ ESPERAR: AL TERMINAR LA EMERGENCIA

Después de que se elimine la orden de mantenerse refugiado en sitio, la mayoría de las personas podrán regresar a sus actividades normales. A algunas personas, entre ellas, a los niños, les podría resultar difícil volver a la rutina. Para apoyar a los niños:

- Explíqueles que ya se terminó el peligro y que lo que pasó no fue culpa de ellos.
- Trate de que vuelvan a sus rutinas y actividades normales lo más pronto posible.
- Aliéntelos a hablar o escribir sobre sus sentimientos, pero no les presione.



Si usted o sus seres queridos están padeciendo síntomas de estrés grave, como dificultad para conciliar el sueño, mucho o poco apetito, imposibilidad de llevar a cabo actividades cotidianas rutinarias 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 se incluyen a la derecha para que les refieran a un profesional de salud.

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

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).



Publicación del DHHS No. SMA-14-4893SPANISH (2014)