



**Muscatine County
Public Health**
Prevent. Promote. Protect.

FOR IMMEDIATE RELEASE
April 30, 2020

Contact: Christy Roby Williams
Christy.RobyWilliams@unitypoint.org

Muscatine County Provides Tips for Coping with Grief and Anxiety about COVID-19

Muscatine County Public Health encourages residents to reach out for help if their emotions surrounding COVID-19 become overwhelming. “Life has completely changed for all of us because of COVID-19,” said Muscatine County Public Health Director Christy Roby Williams, “Social distancing guidelines are good for helping to slow the spread of the virus and protect vulnerable populations, but can be extremely difficult for many, especially if it means isolation from family, friends or co-workers. We are all experiencing grief right now; not only grief from death of loved ones but also for the normal routines we want back.”

If you are concerned about your own or a loved one’s mental health, including suicidal thoughts, their use of alcohol or drugs, or problems with gambling, visit YourLifeIowa.org for free and confidential phone, chat and text services, as well as links to local treatment providers. For an immediate link to local resources you can visit the Eastern Iowa Mental Health and Disability Services Region website for mental health service providers at www.easterniowamhds.org or call their 24-hour crisis line at 844-430-0375. For local services regarding concerns with substance use you can contact UnityPoint Health – New Horizons at 563-264-9409. Many providers are offering telehealth services during the COVID-19 pandemic.

If you are wondering what it’s like to contact Your Life Iowa, you can watch a short video to see how it works. Visit <https://youtu.be/YNwODg1jse8>. Services are free, confidential, and available 24/7 by phone at 855-581-8111, text at 855-895-8398 or online chat at YourLifeIowa.org.

For up-to-date information on COVID-19, visit the IDPH webpage at <https://idph.iowa.gov/Emerging-Health-Issues/Novel-Coronavirus> and follow the department on Facebook at @IowaDepartmentOfPublicHealth and on Twitter at @IAPublicHealth. <https://www.facebook.com/Trinity-Muscatine-Public-Health-221869804495734/>



**Muscatine County
Public Health**

Prevent. Promote. Protect.

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA
30 de abril de 2020

Contacto: Christy Roby Williams
Christy.RobyWilliams@unitypoint.org

El condado de Muscatine proporciona consejos para Lidiando con el dolor y la ansiedad sobre COVID-19

La salud pública del condado de Muscatine alienta a los residentes a buscar ayuda si sus emociones en torno a COVID-19 se vuelven abrumadoras. "La vida ha cambiado por completo para todos nosotros debido a COVID-19", dijo Christy Roby Williams, directora de salud pública del condado de Muscatine. "Las pautas de distanciamiento social son buenas para ayudar a frenar la propagación del virus y proteger a las poblaciones vulnerables, pero pueden ser extremadamente difícil para muchos, especialmente si significa aislamiento de familiares, amigos o compañeros de trabajo. Todos estamos experimentando dolor en este momento; no solo el dolor por la muerte de los seres queridos, sino también por las rutinas normales que queremos recuperar."

Si le preocupa la salud mental de usted o de un ser querido, incluidos los pensamientos suicidas, el uso de alcohol o drogas, o problemas con el juego, visite YourLifeIowa.org para obtener servicios de teléfono, chat y mensajes de texto gratuitos y confidenciales, así como enlaces a proveedores locales de tratamiento. Para obtener un enlace inmediato a los recursos locales, puede visitar el sitio web de la Región de Servicios de Salud Mental y Discapacidad del Este de Iowa para proveedores de servicios de salud mental en www.easterniowamhds.org o llamar a su línea de crisis las 24 horas al 844-430-0375. Para servicios locales relacionados con el uso de sustancias, puede comunicarse con UnityPoint Health - New Horizons al 563-264-9409. Muchos proveedores están ofreciendo servicios de telesalud durante la pandemia COVID-19.

Si se pregunta cómo es ponerse en contacto con Your Life Iowa, puede ver un video corto para ver cómo funciona. Visite <https://youtu.be/YNwODg1jse8>. Los servicios son gratuitos, confidenciales y están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, por teléfono al 855-581-8111, envíe un mensaje de texto al 855-895-8398 o chatee en línea en YourLifeIowa.org.

Para obtener información actualizada sobre COVID-19, visite la página web de IDPH en <https://idph.iowa.gov/Emerging-Health-Issues/Novel-Coronavirus> y siga el departamento en Facebook en @IowaDepartmentOfPublicHealth y en Twitter en @IAPublicHealth. <https://www.facebook.com/Trinity-Muscatine-Public-Health-221869804495734/>

####