

# Make playtime better by **pressing pause**.

Continue to wear a mask.  
Watch your distance. Wash your hands.

*You make a difference every day!*

[www.dph.illinois.gov/covid19](http://www.dph.illinois.gov/covid19)

[Click here to download this banner.](#)

How do we create inner peace when there is so much noise and chaos all around us? These unprecedented times have disrupted so many of our usual outlets and coping methods. This week, we want to highlight mental health wellness and support you, our frontline providers, by sharing resources that can help with your self-care. The only way you can continue to care for others is if you also care for yourself.

Click the button below for a digitally interactive and printable infographic to help you manage stress.

**Managing  
COVID-19 Stress**

You can also [click here](#) to access all the downloadable materials and informational links that have been sent out as part of the COVID-19 Safety Reminder campaign to date.

# Mejora el tiempo de juego presionando pausa.

Continúe usando mascarilla.  
Guarde su distancia. Lávese las manos.

*¡Usted marca la diferencia cada día!*

[www.dph.illinois.gov/covid19](http://www.dph.illinois.gov/covid19)

[Clic aquí para descargar este banner.](#)

¿Cómo alcanzar la paz interior cuando hay tanto ruido y caos a nuestro alrededor? Estos tiempos sin precedentes nos han impedido aplicar muchos de los métodos que solíamos utilizar para aliviar el estrés y afrontar los problemas. Esta semana queremos poner de relieve el bienestar mental y apoyar a ustedes, los profesionales que trabajan en la primera línea, ofreciéndoles recursos que pueden ayudarlos a cuidar de sí mismos. La única forma en que pueden seguir cuidando a los demás es si también cuidan de sí mismos.

Haz clic en el botón que aparece a continuación para obtener una infografía digital interactiva e imprimible que te ayudará a lidiar con el estrés.

Hacer frente al estrés  
provocado por la  
COVID-19

También puedes [hacer clic aquí](#) para acceder a todos los materiales descargables y enlaces informativos que han sido enviados hasta la fecha como parte de esta campaña de recordatorios de seguridad sobre la COVID-19.