



Donde encontrar Hospitales para Cuidados Médicos de Emergencia

HOSPITALES (centros de trauma 🚑)

Morristown Memorial Hospital
100 Madison Avenue
Morristown, NJ 07962
973-971-5000
www.atlantichealth.org

Chilton Memorial Hospital
97 West Parkway
Pompton Plains, NJ 07444
973-831-5000
www.chiltonmemorial.org

Saint Clare's Hospital–Denville
25 Pocono Road
Denville, NJ 07834
973-625-6000
<http://saintclares.org>

Saint Clare's Hospital–Dover
400 West Blackwell Street
Dover, NJ 07801
973-989-3000
<http://saintclares.org>

Saint Clare's Hospital
Boonton Township
130 Powerville Road
Boonton Township, NJ 07005
973-316-1800
<http://saintclares.org>

LLAME AL 9-1-1 EN CASO DE EMERGENCIA SERIA DE VIDA O MUERTE.

Técnicas para controlar LA TENSIÓN Y LA ANSIEDAD

He aquí algunas sugerencias útiles para lidiar con la tensión y la ansiedad resultantes de una emergencia de salud pública:

- Limite su exposición a las historias con imágenes visuales de la emergencia
- Obtenga información exacta y oportuna de fuentes creíbles
- Busque y siga el consejo de los expertos
- Infórmese sobre el peligro de salud específico
- Siga su rutina normal diaria
- Haga ejercicio, coma bien y descanse
- Permanezca ocupado – tanto física como mentalmente
- Comuníquese con sus amigos, familiares y colaboradores
- Cuente con su espiritualidad y sus creencias personales
- Mantenga el sentido del humor
- Exprésese mediante la escritura, la poesía, el dibujo, etc.
- Hable y comparta sus sentimientos con otros



Citado del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey Controlando las Consecuencias Emocionales en los Casos de Emergencia de Salud Pública

