

Prioritize your mental health

Mental health distress and illness can impact your safety and wellbeing.

Watch for signs

Signs of mental distress may show up weeks or months after a stressful situation. If you're not feeling like yourself, don't ignore it.



Use your time off

Time away from work can help you recuperate.

Utilize healthy coping mechanisms

Find time for activities you enjoy; limit those that cause harm or stress.



Ask for help

Use your Employee Assistance Program (EAP), connect with a counselor or mental health provider, and talk with your friends and loved ones for additional support.

Take care of yourself
so you can keep your co-workers and loved ones safe.



For more information on this and other safety topics.
Visit the member-exclusive website at **nsc.org**

Haga de la salud mental su prioridad

La angustia y las enfermedades mentales pueden afectar su seguridad y bienestar.

Esté atento a las señales.

Es posible que aparezcan señales de angustia semanas o meses después de una situación estresante. Si no se siente como suele hacerlo, no lo pase por alto.



Use su tiempo de descanso

Un tiempo lejos del trabajo puede ayudarlo en su recuperación.

Utilice mecanismos saludables para enfrentar las situaciones

Busque tiempo para las actividades que disfruta; limite aquellas que le causan daño o estrés.



Pida ayuda

Use su Programa de asistencia al empleado (EAP), póngase en contacto con un terapeuta o proveedor de salud mental y hable con sus amigos y seres queridos para recibir más apoyo.

Cuídese

para que pueda mantener seguros a sus compañeros de trabajo y seres queridos.



Para obtener más información sobre este y otros temas de seguridad, visite la página web exclusiva para asociados nsc.org