

EL AUTOCUIDADO ES CLAVE PARA PREVENIR EL CORONAVIRUS Y OTRAS INFECCIONES RESPIRATORIAS



TIPS DE AUTOCUIDADO

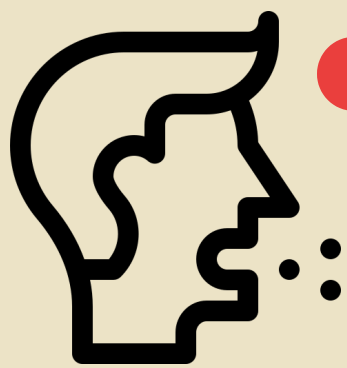


- -Frecuenta lavarte las manos con abundante agua y jabón durante 20 - 30 segundos.



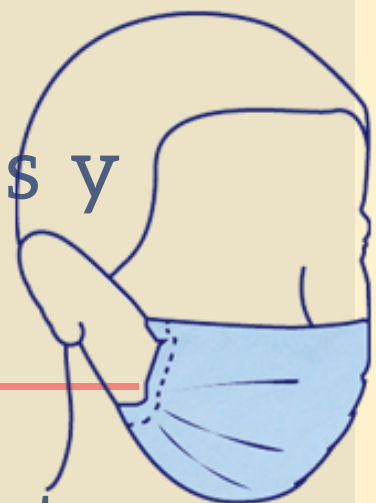
- Si vas a estornudar o toser cubre tu boca y nariz con el antebrazo o un pañuelo.

Evita tocarte los ojos, nariz y boca



- Evita el contacto con personas que presenten síntomas de gripa y tos.

- Usa tapabocas ante algún síntoma de gripa, así te proteges y cuidas a los demás.



- Limpia con desinfectante o alcohol los objetos que utilizas constantemente como teclados, el celular y las áreas comunes de tu hogar



TIPS EMOCIONALES DE AUTOCUIDADO



- Es importante no perder la calma ni estimular el miedo. Identificar tus emociones y aceptarlas, el miedo y la preocupación son emociones normales, pero debemos evitar que estas ahonden en la situación.



- Mantener los horarios y hábitos familiares habituales, evitando que esta situación altere el orden, estructura y seguridad que dan las rutinas. Procurar un hábito de horarios, tareas y responsabilidad con base a su edad, dedicando un tiempo diario a la lectura, tareas o estimulación intelectual.



- Evita la sobreinformación y procura que la que recibas sea de fuentes oficiales como el Ministerio de Salud y la OMS, las cuales brinden confiabilidad de lo contrario solo incrementará nuestras emociones negativas aumentando sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.