

Protocolos para salir de casa (COVID-19)

1. Al salir ponte ropa de manga larga o chamarra
2. Recógete el pelo, no lleves aretes, pulseras o anillos
3. Ponte el cubrebocas antes de salir
4. Intenta no usar transporte público
5. Si sacas a tu mascota, procura que no roce superficies en el exterior y no dejes que la acaricien otras personas.
6. Lleva pañuelos desechables, úsalos para cubrir tus dedos al tocar superficies
7. Arruga el pañuelo y tíralo en una bolsa cerrada al basurero.
8. Si toses o estornudas hazlo en el codo, no en las manos o en el aire.
9. Intenta no pagar en efectivo, en caso de hacerlo desinfecta tus manos.
10. Lávate las manos o utiliza gel desinfectante después de tocar cualquier objeto o superficie
11. No te toques la cara, hasta que tengas las manos limpias
12. Mantente a distancia de la gente, mínimo a 2 metros o 6 pies

Protocolos de llegada a casa

1. Antes de entrar, quítate los zapatos en la puerta.
2. Aplica alcohol desinfectante a tu calzado en la parte de arriba y en la parte de abajo.
3. También aplícalo en tu ropa, celular, lentes, llaves, herramientas de trabajo, computadoras, etc.
4. Tira cualquier recibo de compra o ticket que ya no vayas a utilizar.
5. Ingresa descalzo directo a un sitio donde te puedas desvestir y colocar la ropa en una lavadora.
6. No toques nada y no te sientes en sillas ni camas.
7. Pasa al baño a ducharte, cepíllate los dientes, etc.
8. Ahora si, ya puedes saludar a tu familia.

QUEDATE EN CASA

Si eres adulto mayor

Si estas embarazada

Si padeces: Enfermedad cardiorrespiratoria o pulmonar, asma, cáncer, diabetes o hipertensión.

Así se realiza una compra responsable

- Debe acudir solamente una persona a realizar las compras, la cual no debe presentar síntomas
- Procura mantener 2 metros de distancia entre los demás.
- Evita tocarte la cara durante tu estancia.
- Compra solo lo que necesites, piensa en los demás.
- Utiliza guantes para tomar los productos mas delicados (frutas y verduras).
- De preferencia paga tus compras con tarjeta.
- Al llegar a casa, lávate las manos con agua y jabón.
- Limpia y desinfecta los artículos que compraste antes de guardarlos.
- Recuerda realizar una compra responsable, no existe desabasto de productos.
- Cuídate y cuida a los demás, solo acude a realizar tus compras en caso de ser necesario. ¡Quédate en casa!

Como afrontar la ansiedad

La emergencia sanitaria a nivel mundial provocada por la Covid-19 puede aumentar los casos de ansiedad. Es importante reconocer sus síntomas y como reaccionar ante ellos.

Síntomas

- Aumento del ritmo cardiaco, taquicardia.
- Sensación de ahogo o asfixia.
- Sensación de angustia
- Debilidad corporal, cansancio.

Que hacer?

- Debemos ser conscientes de que estamos en un estado de ansiedad y que esto será transitorio para volver a sentirnos bien.
- Realizar actividades físicas o de relajación para disminuir el nivel de ansiedad.
- Controlar la respiración, inhalar por la nariz y exhalar por la boca pausadamente mientras nos tomamos el pulso.

Si alguien conocido lo padece:

- Se amable y hazle sentir que comprendes la situación por la que está pasando.
- Coméntale que su estado de ansiedad es temporal y que pasará en algún momento.
- Evite decirle mensajes directos como “tranquilízate”, debido a que por su estado no puede hacerlo; ten paciencia.

Estoy embarazada. Como me puedo proteger de la COVID-19?

1. Lava tus manos frecuentemente.
2. Evita tocar tus ojos, nariz y boca.
3. Mantén una distancia entre los demás.
4. Tose o estornuda en el codo o en un pañuelo.
5. Si tienes fiebre, tos o dificultad para respirar, busca atención médica lo antes posible y sigue las indicaciones médicas.

Emociones ante COVID-19

Miedo

- Compras de pánico, comida y medicamentos
- Irritabilidad
- Dificultad para dormir
- Veo y comparto noticias alarmantes

Aprendizaje

- Acepto que es una situación que no puedo modificar.
- Reflexiono sobre mi estado de salud.
- Entiendo que todos estamos pasando una situación difícil.
- Consulto datos solamente de fuentes fidedignas.

Crecimiento

- Pienso en los demás
- Ayudo a otros
- Tomo acciones para mejorar mi vida en el presente.