



#TODOSNOSCUIDAMOSDALMACINOS.

¿Cómo me protejo del **COVID-19?**

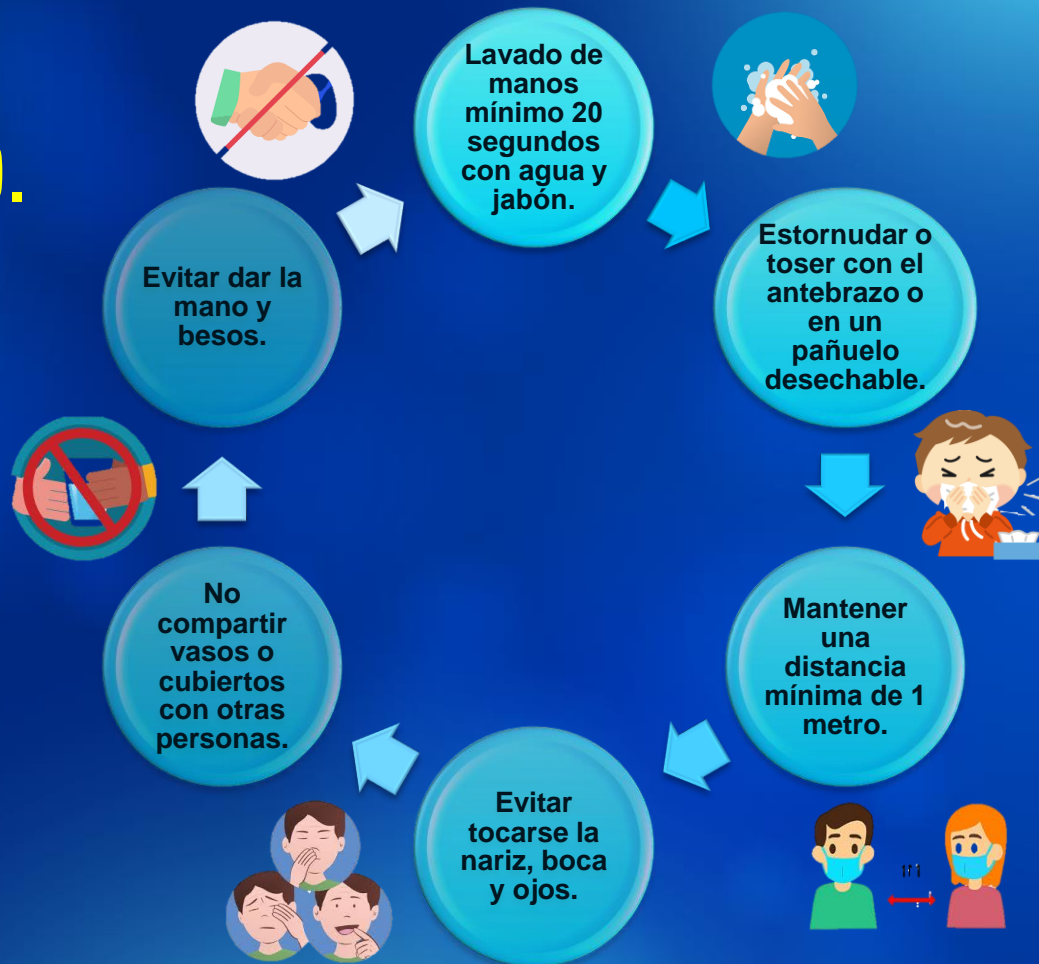
Creado por el equipo de
especialista:

Klga: Cecilia Escobar.

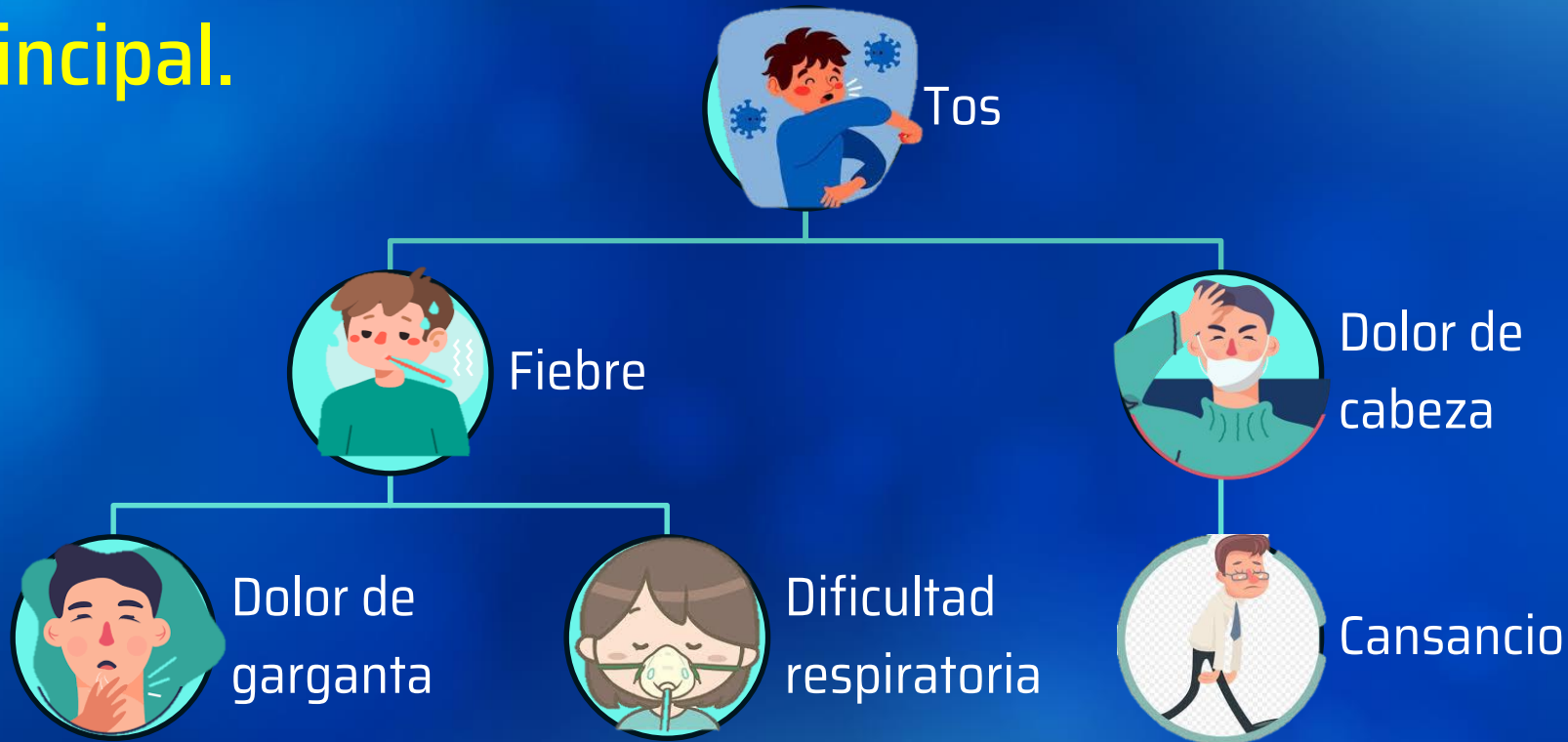
Flgo: Néstor Tamblay.

Psic: W.Gabriel Muñoz

MEDIDAS DE AUTOCAUIDADO.



Sintomatología principal.



MEDIDAS DE HIGIENE DE CONTAGIADOS EN CUARENTENA.



LIMPIAR Y DESINFECTAR CONSTANTEMENTE.

La concentración de cloro se obtiene con un cucharada de cloro en un litro de agua.



VENTILACIÓN FRECUENTE.

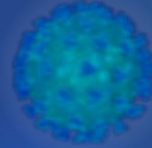
Ventilar frecuentemente los lugares del hogar por lo menos 30 minutos.



LAVADO DE ROPA.

Lavado de ropa con detergente común y posterior planchado.

Planifica tus salidas.



Siempre lleva alcohol gel y aplica siempre después de tomar algún objeto o manilla.



Evita salir en horario punta.



Planifica todos tus trámites y compras previamente.



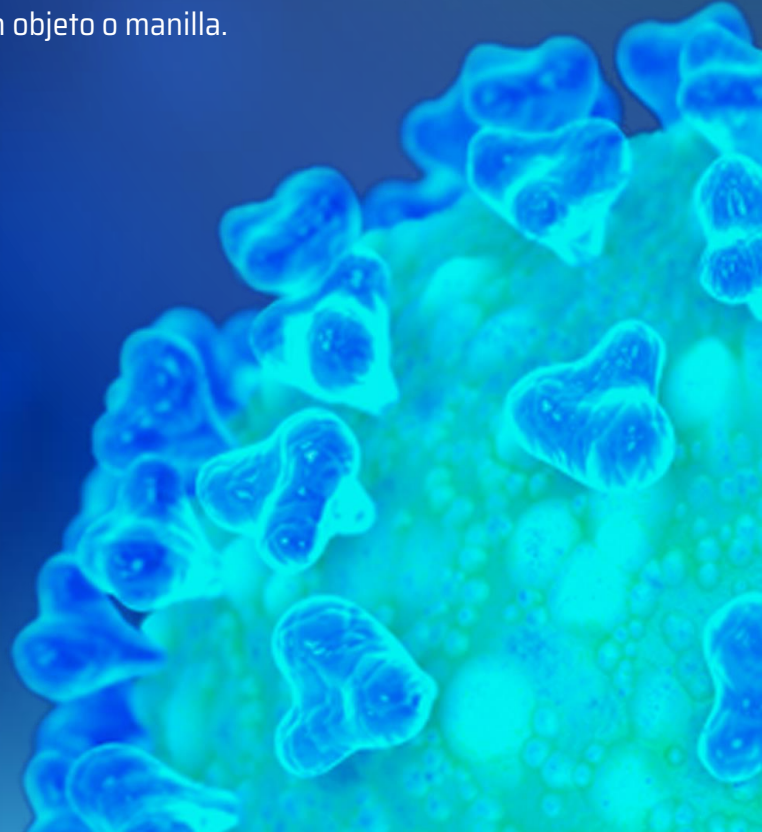
Considera usar medios de pagos de forma electrónica.



Respete las medidas de los diferentes centros comerciales.



Evitar salir a lugares muy concurridos si no es necesario



¿CÓMO REFORZAR LAS MEDIDAS PREVENTIVAS?



Reuniones sociales

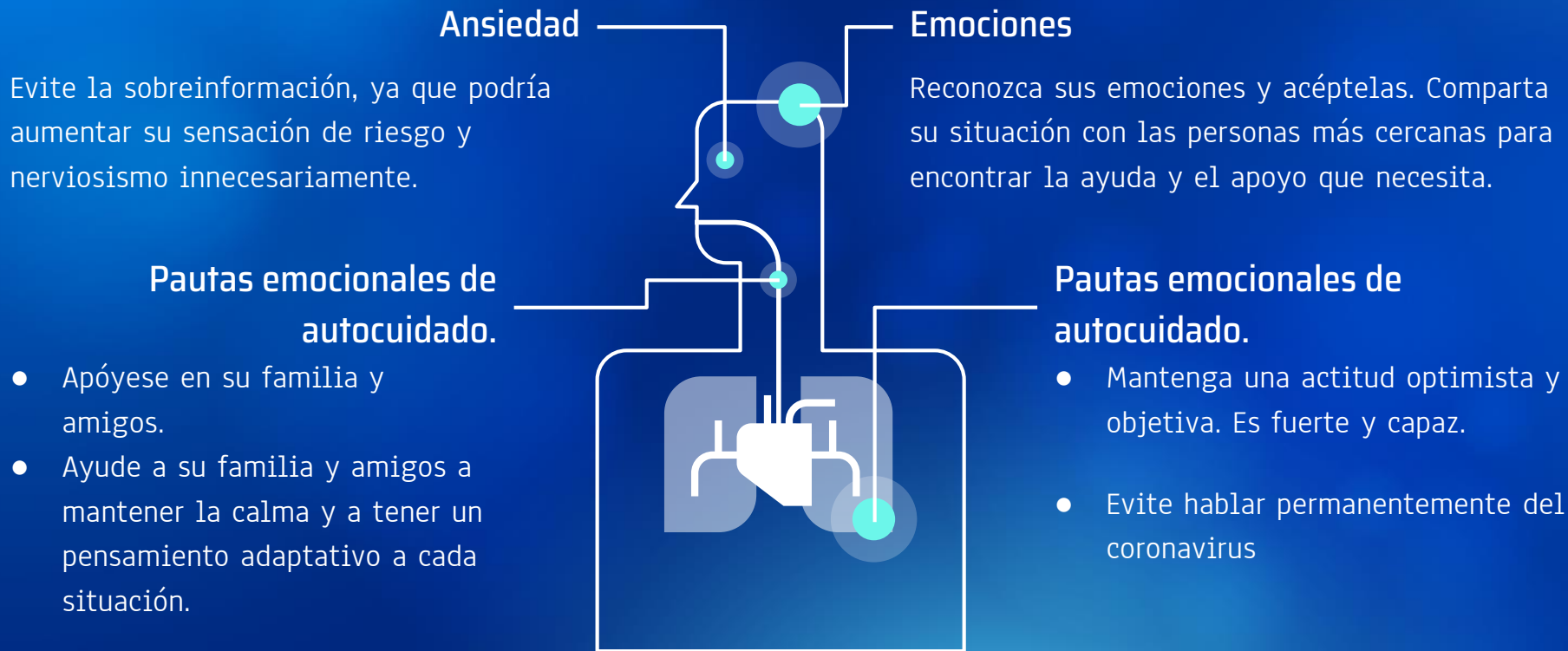
- Pide a tus invitados que se laven las manos cuando lleguen a tu hogar.
- Sanitiza todo lo que podría ser compartido.
- Limita el número de personas, según indica la medida para tu comuna o región.



Parques y plazas.

- Evita el uso de mobiliario público.
- No uses bebederos de agua. Lleva siempre contigo tu botella con agua.
- No compartas alimentos, juguetes, juegos u otros artículos. Evita comprar en comercios no autorizados.

Claves para el manejo emocional del miedo al coronavirus



"Respirar lentamente es como un ancla en medio de una tormenta emocional: el ancla no hará que la tormenta se vaya, pero te mantendrá firme hasta que pase". Russ Harris

