

Mantenga su salud mental durante la emergencia COVID-19



Establezca una rutina

Durante el trabajo desde casa

La recomendación general a todos los colaboradores que están en casa es además del trabajo, establecer una rutina con espacio para el ocio y el ejercicio; informarse por canales oficiales y no sobreexponerse a las noticias sobre el virus...



Comuníquese con su Familia

Conozca el estado de Salud

Manténganse al tanto de los signos y síntomas de sus familiares, en especial los ancianos y niños, el conocer como se encuentran sus familiares, ayuda a la disminución de su propio sentimiento de ansiedad.



Si se sienten preocupados frente al tema no duden en contactarnos:

Jenny Orjuela Tel: 3204285180

Adriana García Tel: 3176851812

Laura Hernández tel: 3178540097

Conozca sus síntomas

No todo es proveniente del COVID-19

Existen alérgenos adicionales a los virus, si tiene dudas de sus síntomas, puede llamar a la línea 192 e informar a nuestro compañero Carlos Bedoya (Profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo) al tel: 3002957514



Manténgase positivo

Recuerde situaciones que Dios ha librado

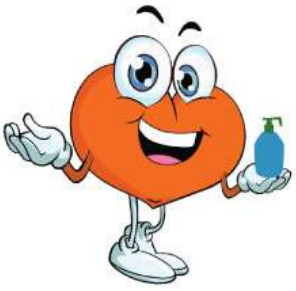
Anteriormente nuestro país también ha sufrido crisis (golpe de estado, terremotos, sequía, desempleo etc.) son situaciones que no han sido permanentes. Manténgase positivo ante nuestra capacidad de resiliencia para sobrellevar este tiempo.



Agradezca - Escriba - Ore

Haga un inventario diario de agradecimiento

Una actitud de agradecimiento fortalece nuestro sistema inmunológico, cuando empieza a agradecer por su vida, familia, su cerebro empieza a buscar más cosas que agradecer. Agradezca - Escriba - Ore. Repita. Así es como se crea un círculo virtuoso que hace que la gratitud se convierta en adictiva, los actos de agradecimiento liberan grandes cantidades de dopamina, ayudando a la maduración de nuestro sistema inmunológico.



La prevención esta en tus manos.

Con estos sencillos pasos, podrás cuidar de tu salud y la de tu Familia.



1 Inicia aplicando Agua y Jabón y frota tus manos palma con palma



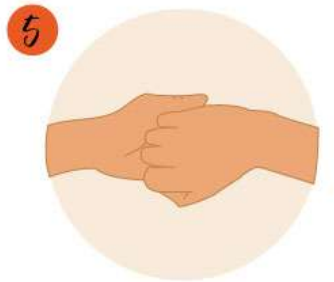
2 Entre los dedos



3 Detrás de las manos



4 Pulgares



5 Detrás de los dedos



6 Uñas



7 Muñecas



8 Enjuagar y Secar