



COPSA



Montevideo, 24 de Marzo de 2020

AL PERSONAL EN GENERAL

Coronavirus, para población de riesgo

¿Que hacer?

- Mantené tus costumbres en la medida de lo posible.** El “hacer algo” disminuye las tensiones: hacé actividades manuales, leé un buen libro, ocupate de la casa o del coche.
- Actividad física:** hacer ejercicios de gimnasia en casa te pueden ayudar a mantenerte en forma.
- Apagá la televisión,** la radio, internet. Eligi un solo momento cada día para informarte, alejado del descanso nocturno.
- Alimentate** de la manera más saludable y regular posible.
- Descansá** adecuadamente: las actividades nocturnas relajantes pueden ayudarte a encontrar la serenidad para dormir.
- Hablá** y pasá un tiempo con la familia y los amigos. Te podés comunicar también de maneras diferentes por **videollamadas**, WhatsApp, Zoom, Skype, etc.
- Hablá** de los problemas con alguien de confianza. Elegí **personas positivas** con las cuales poder confrontarte. Las emociones positivas ayudan!
- Recordá momentos** de como se pasaba el tiempo sin tablet, juegos electrónicos e internet.
- Si te sentís bien** y seguís estando bien, todos **los que están a tu alrededor** se sentirán aliviados.
- Seguí las normas higiénicas aconsejadas** por Ministerio de Salud.
- La información** es importante, mejor consultar las **fuentes institucionales:** Ministerio de Salud.
- Te piden que te quedes en casa** para poder cuidarte y cuidar de los demás. Seguir las indicaciones de manera correcta te permite ayudar no solo a tus conocidos, amigos y parientes, sino también a todos los operadores y el personal sanitario que está trabajando para quienes más lo necesitan.
- En estos días podrías sentirte aislado** o abandonado, sentir soledad, irritabilidad o confusión, ansiedad, pensamientos recurrentes. Estas reacciones son la manera a través de la cual **tu mente esta reaccionando al estrés.**
- Tener miedo es normal.** El miedo te lleva a seguir las indicaciones que te dan los médicos, como no tocarte la cara, lavarte las manos, usar alcohol y saludar con distancia, es un miedo productivo: **ESCÚCHALO.**

COPSA
Una vida juntos



Lic. Ricardo Villar
Jefe de RRHH

Av. Uruguay 1313
Montevideo, Uruguay

2902 1818*

copsa.com.uy