



CONSEJOS Y PROTECCIÓN ANTE LA ANSIEDAD PRODUCIDA POR EL COVID 19

**Escuela de la Industria Gráfica
Departamento de Orientación.**

CORONAVIRUS Y COVID 19

¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos.

¿Qué es Covid 19?

Es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE CONTAGIO DEL CORONAVIRUS

- Lava las manos con agua y jabón o utiliza productos antibacteriales a base de alcohol.
- Cubre la nariz y la boca con pañuelos desechables o con el ángulo interno del codo cuando vayas a toser o estornudar.

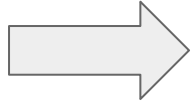


CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE CONTAGIO DEL CORONAVIRUS

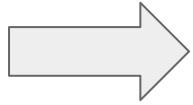
- Evita el contacto cercano con quien esté resfriado o con síntomas similares a la gripe.
- Cocina bien carnes y huevos.
- Evita el contacto sin protección con animales vivos de granja o salvajes.



CONSEJOS DE SALUD MENTAL



Limita la cantidad de tiempo que pasas leyendo o mirando cosas que no te hacen sentir mejor. Quizás elige un momento específico para leer noticias.



Haz una pausa en las redes sociales, o silencia palabras clave que pueden ser desencadenantes en Twitter, Instagram o Facebook y deja de seguir ciertas cuentas o siléncialas. Silencia también ciertos grupos de WhatsApp si los encuentras demasiado abrumadores.

CONSEJOS DE SALUD MENTAL

Reconoce y admite la incertidumbre que te viene a la mente.

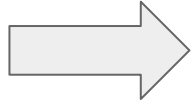
No reacciones como lo haces normalmente. No reacciones en absoluto. Haz una pausa y respira.



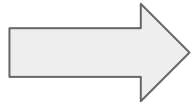
© CanStockPhoto.com - csp49084908



CONSEJOS DE SALUD MENTAL



Repítete que es la preocupación que te está afectando y que una aparente necesidad de certeza no es útil ni necesaria. Se trata solamente de un pensamiento o sentimiento. No creas todo lo que piensas. Los pensamientos no son declaraciones ni hechos.



Despídete de algunos pensamientos y sentimientos. Pasarán. No tienes que reaccionar.

APROVECHA TU TIEMPO EN CASA

Si te aíslas, trata de lograr un equilibrio entre tener una rutina y asegurarte de que cada día sea un poco diferente.

Podrías terminar sintiendo como que acabas de pasar dos semanas bastante productivas. Podrías revisar tu lista de tareas o leer el libro que has estado queriendo leer.



**Conserve la
calma**

