

No bajemos la guardia y cuidemos de nuestra salud mental

La organización Mundial de salud ha declarado que el **COVID-19**, quizás nunca desaparezca de la faz de la tierra, y la población tenga que aprender a convivir con él. Actualmente varios son los países que están tratando de desarrollar la vacuna, de hecho algunos ya la empezaron a probar en humanos y aunque ya hay avances, lo más escépticos estiman que la vacuna demora no menos de 1 año en estar disponible en los países para poderla aplicar a la población.

Por lo anterior no podemos bajar la guardia, debemos de seguir poniendo en práctica esos buenos hábitos de bioseguridad que hemos adquirido, como lo son:

- El uso del tapabocas,
- El lavado de manos,

- El distanciamiento social;
- Si presenta síntomas relacionados, aíslate en tu casa, informa a la empresa y a los suyos, tómate la temperatura (x2), llama y reporta a entes (EPS-Secretaria de salud) si tus síntomas empeoran acude de inmediato tu centro de salud (urgencias).

Recuerda que gracias a nuestro trabajo y las actividades que desarrollamos desempeñamos un rol importante en la sociedad y más aún en nuestras familias, por lo cual es vital que **no nos dejemos llevar por las cadenas de whatsapp, redes sociales, etc** que desinforman y generan pánico, ten en cuenta estos tips para que te sigas cuidando y sigas aportando desde tu rol, a salir victorioso de esta prueba que nos puso la vida.

#1. Cuidado de lo que ves en las noticias

Los medios de comunicación suelen centrar su contenido en las novedades más impactantes, esto provoca que se confundan hechos concretos, hechos blandos y especulaciones. Lo más importante es tener una mirada crítica sobre la fuente de la información antes de tomar decisiones en base a ellas.

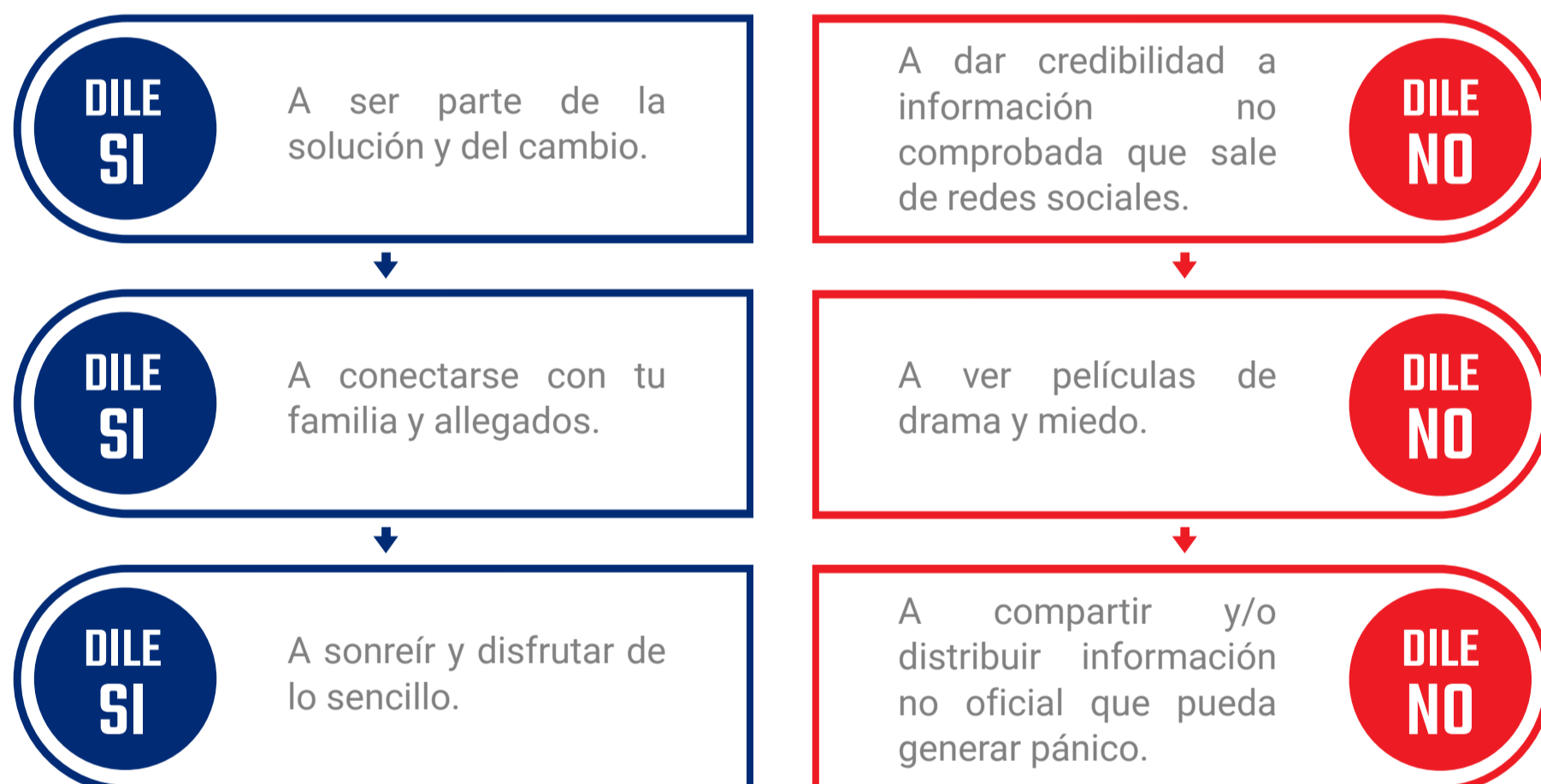
#2. Intenta mantener siempre la calma

No te dejes llevar por lo que oyes en las calles y/o ves en las noticias, escuchas de tus compañeros, debes saber que si aplicas las normas de bioseguridad correctamente que te han enseñado en la empresa, disminuyes en más del 99,9% la probabilidad de ser contagiado.

#3. No creas en todo lo que te comparten en redes sociales

Antes de enviar cadenas que nos llegan, debemos de ser críticos con la información, verifica la veracidad de lo que compartes y analiza si lo que vas a enviar realmente ayuda a mejorar la situación que estamos viviendo.

¡Tú puedes ser la fuente de información de alguien que está desorientado!



#4. Mantenga hábitos de vida saludable

Tomar el sol, ejercitarse, alimentación Saludable. Este es un hábito que puede verse alterado en la cotidianidad de las personas dado que a veces por diferentes razones no tomamos nuestros alimentos en los horarios que corresponden o no los tomamos, recuerden que es importante que incluyan todos los grupos alimenticios en cada una de las comidas principales, lo cual les permitirá tener acceso a los nutrientes que fortalecerán su sistema inmunológico.

+ Actividad Física



- Sal



#5. No bajes la guardia



Recuerde que el virus puede estar en cualquier superficie, elemento o herramienta que usemos, desinfecta todo lo que manipules, así sea la propia comida que acabas de comprar en la tienda o el supermercado, evite tocar al máximo cualquier elemento, superficie.

¡Te invitamos a aplicar estos consejos!

DeltecSomosTodos

EnDeltecEntreTodosNosCuidamos