MARTES

24

MARZO

APRENDE A DIFERENCIAR LOS SÍNTOMAS

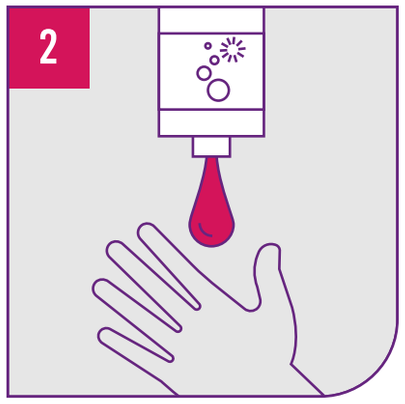
SÍNTOMAS	COVID-19	GRIPE	RESFRIADO
Fiebre	●	●	
Tos	●	●	●
Moco		●	
Congestión Nasal			●
Estornudos		●	●
Dolor de garganta			●
Malestar en la gargata			●
Dificultad para respirar	●		
Flema	●		
Vómito		●	
Diarrea		●	
Cansancio / Debilidad	●		
Quebrahueso		●	
X-ray pulmón mancha	●		

CONCHALÍ
RENACE JUNTO A Ti

LAVADO DE MANOS

DURACIÓN DE TODO EL PROCEDIMIENTO: 40 A 60 SEGUNDOS

MÓJESE LAS MANOS CON AGUA



DEPOSITE EN LA PALMA DE LA MANO UNA BUENA CANTIDAD DE JABÓN

FRÓTESE LAS PALMAS DE LAS MANOS ENTRE SÍ

FRÓTESE LA PALMA DE LA MANO DERECHA CON DEL DORSO DE LA MANO IZQUIERDA

FRÓTESE LAS PALMAS DE LAS MANOS ENTRE SÍ, CON LOS DEDOS ENTRELAZADOS

FRÓTESE EL DORSO DE LOS DEDOS DE UNA MANO CON LA PALMA DE LA MANO OPUESTA

FRÓTESE CON UN MOVIMIENTO DE ROTACIÓN EL PULGAR IZQUIERDO

FRÓTESE LA PUNTA DE LOS DEDOS DE LA MANO CONTRA LA PALMA DE LA OTRA.

ENJUAGUE LAS MANOS CON AGUA

USE TOALLA DESECHABLE PARA SECAR LAS MANOS

USE TOALLA DESECHABLE PARA SECAR LA LLAVE DEL AGUA

SUS MANOS SON SEGURAS

CONCHALÍ
RENACE JUNTO A Ti

SÍNTOMAS COVID-19:
FIEBRE - TOS - DIFICULTAD PARA RESPIRAR

FASE 4 COVID 19

DURANTE UNA PANDEMIA ES NATURAL Y ESPERABLE QUE LAS PERSONAS SIENTAN:

- ANSIEDAD
- ESTRÉS
- MIEDO Y ANGUSTIA
- SENSACIÓN DE INCERTIDUMBRE
- SENSACIÓN DE PÉRDIDA DE CONTROL

CONCHALÍ
RENACE JUNTO A Ti

COVID 19

ENTONCES, ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL?

A CONTINUACIÓN, MENCIONO ALGUNAS ACCIONES QUE PUEDEN AYUDAR A CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL, CONSIDERANDO:´

1) EN SITUACIONES ESTRESANTES O CRÍTICAS, LOS VÍNCULOS SON UN GRAN FACTOR PROTECTOR DE NUESTRO BIENESTAR Y SALUD MENTAL. LA SENSACIÓN DE SENTIRSE ACOMPAÑADO O QUE ESTAMOS JUNTOS, ES SIEMPRE TRANQUILIZADORA.

2) LOS MEDIOS MASIVOS DE COMUNICACIÓN Y LAS REDES SOCIALES NO NECESARIAMENTE ASUMEN CON RESPONSABILIDAD EL IMPACTO QUE PRODUCEN EN LAS PERSONAS. TAMBIÉN HAY PERSONAS MÁS VULNERABLES A LAS NOTICIAS E INFORMACIÓN SENSACIONALISTA.

FASE 4

ENTONCES, ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL?

MANTENER UNA RUTINA DIARIA

3) UNA SITUACIÓN CRÍTICA AUMENTA LA SENSACIÓN DE PÉRDIDA DE CONTROL E INCERTIDUMBRE, PUDIENDO DESORDENAR NUESTROS HÁBITOS, POR LO QUE ES FUNDAMENTAL TRATAR DE MANTENER LAS RUTINAS QUE REALIZAMOS.

4) EL AISLAMIENTO Y/O LA SENSACIÓN DE SOLEDAD ES UN FACTOR DE RIESGO EN CUALQUIER MOMENTO DE NUESTRAS VIDAS. EN UNA SITUACIÓN DE PANDEMIA, EL AISLAMIENTO PREVENTIVO O CUARENTENA SE CONVIERTE EN UNA NECESIDAD, POR LO QUE NUESTRO MODO DE RELACIONARNOS SOCIALMENTE SE VE MODIFICADO.

CONCHALÍ
RENACE JUNTO A Ti

FASE 4 COVID 19

TAMBIÉN ES NATURAL Y ESPERABLE QUE DURANTE UNA PANDEMIA LAS PERSONAS SIENTAN:

ANGUSTIA Y MIEDO A:

- SER CONTAGIADO Y CONTAGIAR A OTROS.
- ENFERMAR Y MORIR O QUE ALGUNA PERSONA CERCANA Y QUERIDA SE ENFERME Y FALLEZCA.
- NO PODER TRABAJAR, NO PODER GENERAR INGRESOS Y/O DE SER DESPEDIDO DEL TRABAJO.
- A ESTAR SEPARADO DE TUS SERES QUERIDOS.
- PREOCUPACIÓN POR LA NECESIDAD DE DEJAR EN CASA A LOS NIÑOS, SIN COMPAÑÍA Y APOYOS ADECUADOS.

ENTONCES, ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL?

FOMENTAR Y FORTALECER EL APOYO COMUNITARIO

- EVITAR LA SOBREEXPOSICIÓN A NOTICIAS Y REDES SOCIALES. PUEDES ELEGIR UN MOMENTO ESPECÍFICO DEL DÍA PARA VER O LEER NOTICIAS.
- NO COMPARTAS INFORMACIÓN SIN CHEQUEAR QUE SEA VERÍDICA. EVITA DIFUNDIR MENSAJES DE AUDIO O TEXTO SI NO TIENES UNA FUENTE CONFIABLE.
- ACUDE A FUENTES CONFIABLES: OMS, MINSAL, COLEGIO MÉDICO, U. DE CHILE.
- COMPARTE NOTICIAS ESPERANZADORAS DE PERSONAS SOLIDARIAS Y GENEROSAS.

CONCHALÍ
RENACE JUNTO A Ti

FASE 4 COVID 19

ENTONCES, ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL?

MANTENER EL CONTACTO SOCIAL

- HABLAR O PASAR TIEMPO CON FAMILIARES Y AMIGOS, AUNQUE SEA DE MANERA REMOTA, SON ESENCIALES PARA EL BIENESTAR. PUEDES MANTENERTE CONECTADO POR CORREO ELECTRÓNICO, REDES SOCIALES, VIDEOCONFERENCIA Y TELÉFONO.

- PRESTA ATENCIÓN A LAS PERSONAS QUE PUEDAN NECESITAR DE APOYO PARA OBTENER INFORMACIÓN CONFIABLE O MANTENER LA CALMA

- CONVERSA ACERCA DE TUS MIEDOS Y PREOCUPACIONES. ESCUCHA TAMBIÉN LO QUE LE PASA A OTROS.

CONCHALÍ
RENACE JUNTO A Ti

CONCHALÍ
RENACE JUNTO A Ti

CONCHALI.CL
FACEBOOK.COM/MUNICONCHALI
INSTAGRAM.COM/MUNICIPALIDADCONCHALI
TWITTER.COM/MUNICONCHALI