

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

SEPTIEMBRE DE 2020

**SALUD MENTAL
TIEMPOS DE COVID 19**

**BOLETIN N°2
AÑO 2020**

**ESE HOSPITAL LOCAL
CARTAGENA DE INDIAS**



SALUD MENTAL (COVID - 19) COMO PROTEGERLA?



A medida que los países han ido aplicando medidas para restringir los movimientos con el fin de reducir el número de infecciones por el virus de la COVID-19, cada vez más personas estamos cambiando radicalmente nuestra rutina cotidiana.

Las nuevas realidades del teletrabajo, el desempleo temporal, la enseñanza en casa y la falta de contacto físico con familiares, amigos y colegas requieren tiempo para acostumbrarse. Adaptarnos a estos cambios en los hábitos de vida y enfrentarnos al temor de contraer la COVID-19 y a la preocupación por las personas próximas más vulnerables es difícil, y puede resultar especialmente duro para las personas con trastornos de salud mental.

Afortunadamente, son muchas las cosas que podemos hacer para cuidar nuestra salud mental y ayudar a otras personas que pueden necesitar más apoyo y atención

SALUD MENTAL Estado psicológico y emocional general de una persona. La buena salud mental es un estado de bienestar en el que la persona es capaz de enfrentarse con las situaciones cotidianas, es responsable, resuelve los retos y tiene buenas relaciones con los demás.

CONFIAMOS EN QUE LOS SIGUIENTES CONSEJOS Y RECOMENDACIONES LES RESULTEN UTILES

Manténgase informado. Escuche los consejos y recomendaciones de las autoridades nacionales y locales. Recorra a fuentes informativas fiables, como la televisión, la radio local y nacional, manténgase al día de las últimas noticias de la Organización Mundial de la Salud (@WHO) en las redes sociales.

- **Siga una rutina. Conserve sus rutinas diarias en la medida de lo posible o establezca nuevas rutinas.**
- **Levántese y acuéstese todos los días a una hora similar.**
- **No descuide su higiene personal.**
- **Tome comidas saludables en horarios fijos.**
- **Haga ejercicio de forma habitual.**
- **Establezca horarios para trabajar y para descansar.**
- **Reserve tiempo para hacer cosas que le gusten.**



Reduzca la exposición a noticias. Intente limitar la frecuencia con la que ve, lee o escucha noticias que le causen preocupación o tensión. Infórmese de las últimas noticias a una hora determinada, una o dos veces al día en caso necesario.

NO DISCRIMINE



El miedo es una reacción normal en situaciones de incertidumbre. Pero, a veces, este miedo se expresa de un modo que resulta hiriente para otras personas. Recuerde:

- Sea amable. No discrimine a las personas por miedo a la propagación de la COVID-19.
- No discrimine a las personas que crea que puedan estar infectadas por el coronavirus.
- No discrimine a los profesionales sanitarios. Los trabajadores de la salud merecen nuestro respeto y gratitud.
- La COVID-19 ha afectado a personas de muchos países, por lo que no se la debe asociar a un grupo humano concreto.

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



ES USTED MADRE O PADRE :

EN MOMENTOS DE ESTRÉS ES NORMAL QUE LOS NIÑOS REQUIERAN MÁS ATENCIÓN.

¿QUÉ PUEDE USTED HACER?



Mantenga las rutinas familiares siempre que sea posible o cree nuevas rutinas, especialmente si deben ustedes permanecer en casa.

Comente el nuevo coronavirus con sus hijos e hijas de forma sincera y utilizando un lenguaje adecuado para su edad.

Ayúdeles con el aprendizaje en casa y asegúrese de que tengan tiempo para jugar.

Ayúdeles a encontrar formas positivas de expresar sentimientos como el miedo y la tristeza. A veces puede ser útil hacerlo mediante una actividad creativa como jugar o pintar.

Ayude a los niños a mantenerse en contacto con sus amigos y familiares por teléfono y por internet.

Asegúrese de que sus hijos e hijas no pasen todo el día delante de la pantalla y realice con ellos otro tipo de actividades como preparar un pastel, cantar y bailar, o jugar en el patio o jardín si dispone de ellos.

ES USTED UNA PERSONA MAYOR

Mantenga un contacto regular con sus seres queridos, por ejemplo por teléfono, correo electrónico, redes sociales o videoconferencia.



En la medida de lo posible, siga rutinas y horarios fijos para comer, dormir y practicar actividades que le gusten.

Aprenda ejercicios físicos sencillos para realizar en casa durante la cuarentena a fin de mantener la movilidad.



Averigüe cómo obtener ayuda práctica en caso necesario; por ejemplo, cómo llamar un taxi, hacer un pedido de comida o solicitar atención médica. Asegúrese de disponer de reservas de sus medicamentos habituales para un mes o más. En caso necesario, pida ayuda a familiares, amigos o vecinos.

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



TODOS A CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL DURANTE LA COVID-19

- ✓ Sé empático con los demás.
- ✓ Atiende las indicaciones del aislamiento social, autocuidado y solidaridad.
- ✓ El pánico no es la mejor opción.
- ✓ Infórmate únicamente desde fuentes oficiales y medios de comunicación veraces.
- ✓ Ten una rutina en casa.
- ✓ Aprovecha el tiempo con una actividad física en casa.



SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO





SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



¡NO LO OLVIDES!



Contágate
de **Salud**
Mental
Cuida tu bienestar



Organización
Mundial de la Salud



Hospital Local
Cartagena
de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



Hospital Local
Cartagena
de Indias
Tejiendo Calidad de Vida