POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

COVID – 19

# ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD Y ESTRÉS

#PositivaTeAcompaña

El emprendimiento es de todos

Minhacienda

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

# ¿Eres un ciudador de una persona enferma de COVID-19?

Te daremos pautas para apoyarte en este momento.

Las personas que cuidan de personas que estan enfermas viven en una alerta constante, para preservar esa vida. Por lo que es normal tener algún nivel de ansiedad y estrés,  y es probable que en cualquier momento en los niveles puedan aumentar.

Es muy importante, sentirnos fuertes para poder seguir atendiendo a las personas que estan bajo nuestro cuidado.

## Manejo de la información

1. Es importante que reconozcas la enfermedad, que identifiques los síntomas y para ello acude a las fuentes confiables y autorizadas como la Secretaría de salud de tu municipio.

2. Una vez tengas claridad del estado de salud de los miembros de tu familia. Fija un horario y la intensidad para informarte, no te expongas a subir niveles de ansiedad. Haz control de la información que van a manejar,  no es adecuado mirar los noticieros y las redes sociales constantemente, eso no es beneficioso para tu salud mental ni la de tu familia.

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

## Como cuidador también debes cuidarte para continuar con tu labor

1. **Duerme bien**, dedica el tiempo suficiente para dormir, es importante que recuperes tu energía.

2. **Aliméntate bien**, tu labor de apoyo demanda un gran gasto energético, comer bien puede recuperar de una larga jornada e inclusive jornadas de poco sueño. Establece horarios.

3. Debes **mantenerte alerta** para tu familia pero es importante que también cuides tu salud, por lo que debes hacer chequeos frecuentes para verificar que no tengas síntomas de la enfermedad. Recuerda que el COVID-19 puedes manifestarte en los 12 días siguientes al contagio por lo que estar atento en este tiempo.

4. Recuerda que, si los organismos de salud ya te brindaron la atención y determinaron el cuidado en casa, los síntomas son posibles de tratar en casa y estar alerta del cambio de los síntomas si tú familiar requiere hospitalización. No te angusties con pensamientos fatalistas recuerdas **estar informado con fuentes oficiales**, para que cuides tu salud mental y la de tu familia.

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Para más información y contenidos sobre Prevención Psicosocial y otros temas de interés sobre Covid 19, ten en cuenta estos enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica entra a:
App Conexión Positiva
Disponible para descarga en App Store - Play Store
*· Si ya estás registrado accede ingresando tu usuario y contraseña.*
*En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado*
*· Si no estas registrado: sigue los pasos para crear tu usuario*

En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS

https://portal.posipedia.co/

**www.positiva.gov.co**

@**Positiva**Col
Positiva Compañía de Seguros
@**Positiva Prevención**

**Positiva** Colombia
@**Positiva**Col

**#PositivaTeAcompaña**

El emprendimiento es de todos
Minhacienda