

## Ficha informativa

# con recomendaciones para llevar relaciones personales sanas en tiempos de COVID-19



Es importante guardar la calma, se presenta las siguientes medidas de prevención con el objetivo de evitar el contagio masivo.

### Detecta los síntomas:

| Los más comunes son:                                                                              | También puedes presentar:                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Fiebre</li><li>• Cansancio y</li><li>• Tos seca</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dolores de cabeza, huesos y músculos</li><li>• Congestión nasal</li><li>• Esgurrimiento nasal (moco)</li><li>• Dolor de garganta o diarrea</li><li>• Dificultad para respirar.</li></ul> |

Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se contagian pero no desarrollan ningún síntoma y no se sienten mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

### Formas de transmisión:

- La principal vía de contagio es a través de gotas que expulsan las personas infectadas y hacen contacto con nuestros ojos, nariz o boca.
- Tocar objetos contaminados por el virus y posteriormente tocarse cara, ojos o nariz sin haberse lavado las manos.

## Pasos a seguir en caso de sospecha de ser el portador del Coronavirus



- Si una persona presenta alguno de los síntomas mencionados anteriormente puede **llamar al número de emergencias: 3338233220** que está disponible las 24 horas del día y donde se le realizará una evaluación rápida y de acuerdo a esto se canalizará el caso a Epidemiología para continuar la investigación epidemiológica.



- Una vez que cumple con los criterios clínicos epidemiológicos se procede a la prueba exudada para declarar si es o no, un caso confirmado.

## Recomendaciones para llevar relaciones personales sanas



1. **Fortalece tus redes sociales de apoyo.** Nos referimos a aquellos vínculos afectivos con personas o grupos con los que se convive por diversas razones y se comparte una historia de involucración mutua. Llama a viejos amigos o amigas y retoma un pasatiempo que compartas con ellos y ellas.



2. **Resiliencia.** Es la fortaleza para enfrentar las dificultades naturales de la vida, como la pérdida de un ser querido o enfrentar dificultades económicas. Para la resiliencia, un elemento fundamental de apoyo y acompañamiento son los vínculos con otras personas con quienes se puedan sobrellevar los problemas. A través de otras personas se puede ser escuchado y atendido, se puede obtener ayuda, consejo o retroalimentación respecto a algún asunto en particular.



3. **Realiza actividades de sano esparcimiento** como compartir la comida en familia con la debida distancia y medidas de prevención.





**4. Desarrolla la inteligencia social.** Esta involucra estar al pendiente de las condiciones de los otros y de las propias: ¿cómo estoy? ¿cómo me siento? ¿cómo me estoy desempeñando?



**5. Desarrollo proyectos altruistas.** El cuidado a los demás, el apoyo a otros en sus dificultades e inclusive tener un proyecto altruista en un sentido comunitario para otras personas con dificultades personales.



**6. Mantente optimista.** El optimismo nos hace perseverar en las adversidades, genera autoconfianza y creencia en la propia capacidad para resistir con fortaleza situaciones adversas. Nos ayuda a disfrutar de los momentos agradables, mejora la calidad de vida y simplemente te hará sentir mejor.



7. Una estrategia inicial implica identificar **qué es lo que disfrutas y buscar realizarlo** de forma intencionada y planificada. Identifica cualquier actividad gratificante, por más simple que parezca.



**8. Realiza ejercicios de visualización.** ¿Cómo te gustaría vivir en el futuro? Elige un tiempo específico, lo más concreto posible, y piensa de acuerdo a diversos campos de la vida. Esto te ayudará a sentir optimismo.

**Nota de control: Estas indicaciones son de acuerdo a la fase en la que nos encontramos al día 7 de abril de 2020.**

**#Quédate  
EnCasa**

