



RYT CONTIGO RIESGOS PSICOSOCIALES DURANTE EL CONFINAMIENTO

www.riesgoytrabajo.com / www.rytcontigo.com

En un momento como el que estamos viviendo, todas las personas ven amenazado lo más importante en su existencia: su salud, su vida, su subsistencia económica, su familia, su estilo de vida, etc.

Esta situación excepcional, para disminuir la propagación y contagio del Covi-19, nos pide quedarnos en casa y evitar las salidas innecesarias.

Hemos tenido que cambiar, en menos de 24 horas, nuestras rutinas diarias.

RyT quiere darte una serie de consejos y estrategias para ayudar a llevar a buen término esta situación sin afectar a tu salud emocional.



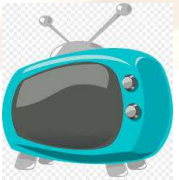
En esta situación que estamos viviendo, es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enfadado durante una crisis. Puede ser de gran ayuda hablar con personas de confianza. Póngase en contacto con amigos y familiares.

Si debe permanecer en casa, mantenga un estilo de vida saludable, lo que incluye seguir una dieta adecuada, dormir, hacer ejercicios, tener una rutina y mantener contactos sociales con sus seres queridos en la casa y por correo electrónico con familiares y amigos que no estén en su domicilio. Siga nuestra recomendación al respecto de hábitos saludables



No recurra al tabaco, el alcohol u otras drogas para lidiar con sus emociones. Si se siente superado por la situación, hable con su médico de cabecera, un trabajador de la salud o un consejero en cuestiones de salud. Tenga un plan, sepa dónde y cómo buscar ayuda para tender sus necesidades de salud física y mental, si es necesario.

Infórmese sobre los hechos. Reúna información que le ayude a determinar con precisión su nivel de riesgo para poder tomar precauciones razonables. Busque una fuente creíble en la que pueda confiar, como el sitio web de la OMS o una agencia de salud pública local o estatal.



Limite su nivel de preocupación y nerviosismo reduciendo el tiempo que usted y su familia pasan viendo o escuchando noticias de los medios de comunicación de que les generen malestar o ansiedad.

Recurra a capacidades que ya haya utilizado en el pasado y le hayan ayudado a sobreponerse a las adversidades de la vida, y utilice esas capacidades para manejar sus emociones durante este difícil periodo de brote.



Todos unidos, con menos Riesgos y mucho Trabajo
www.riesgoytrabajo.com / www.rytcontigo.com