

3de abril de 2020

PRECAUCIONES DEL PERSONAL SANITARIO A CONSIDERAR EN SU DOMICILIO

En el momento que acudas a tu domicilio tras tu trabajo en un centro sanitario, no debes de olvidar estos sencillos y rápidos pasos para no propagar el COVID-19. Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.



Al volver a casa **No debes tocar nada.**



Quítate los zapatos.



Quítate la **ropa** y métela en una **bolsa para lavarla** después.



Las **llaves, cartera, etc.**, mejor dejarlas **en una caja o recipiente** en la entrada.



Se recomienda que el **personal sanitario expuesto se duche** en el momento que acudas a tu domicilio.



Desinfecta **móvil y gafas** con **agua y jabón, o con alcohol.**



Limpia con **lejía las superficies** de lo **que hayas traído de fuera** antes de guardarlo.

3de abril de 2020

IMPACTO EMOCIONAL POR COVID-19

Estrategias que te pueden ayudar a CENTRAR tu energía en lo que TÚ puedes hacer



RECONOCE TUS EMOCIONES

- Identifica tus emociones e intenta no alimentarlas ni dejarte llevar por ellas.
- Compartirlas con personas cercanas te puede aliviar.
- La respiración y la relajación facilitará que dirijas tu atención a lo esencial.



ENFOCA TU ENERGÍA Y GENERA UNA RUTINA

Presta atención a lo que SÍ puedes hacer:

- Cumplir con las medidas del estado de alarma.
- Elaborar un horario con lo que quieras hacer cada día y tratar de mantenerlo.



CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES HACER

- Intenta añadir a la rutina momentos de ocio y fomenta tu creatividad.
- Ayuda a los que te rodean y lo necesitan.
- Céntrate en objetivos que puedas cumplir y persevera.



CUÍDATE

- Mantén tus rutinas de higiene, alimentación y sueño.
- Intenta añadir momentos de actividad física.



DESCONECTA

- Evita la sobreexposición a la información sobre el coronavirus.
- Procura hablar de otros temas y trata de hacer cosas que te gusten y que te sirvan para cumplir tus objetivos.



MANTÉN EL CONTACTO SOCIAL

- Con amigos y familiares a través del teléfono y videollamadas.
- Cuida de ti cuidando de otros.

Sindicato de Enfermería (SATSE) de Andalucía

Más información en <http://andalucia.satse.es/>

SEGURIDAD EN PERSONAS MAYORES PARA EVITAR ACCIDENTES EN EL HOGAR

Si convives con personas mayores en tu hogar te recomendamos los siguientes consejos



Retira **muebles, alfombras o cables** que obstruyan el paso

Mantén una **iluminación suficiente**, enciende las luces cuando te levantes por la noche

Evita levantarte bruscamente de la cama, mejor **siéntate primero** 15 segundos con los pies colgando

Utiliza **bastón, andador, gafas o audífonos** si lo haces habitualmente

El calzado de casa debe ser **cómodo, cerrado, que sujete bien** el pie y no resbale

Cuidado con los **suelos deslizantes**, muy pulidos o con desniveles

Para acceder a lugares altos utiliza **escaleras estables**, los taburetes son peligrosos

En la **cocina**, coloca los utensilios al alcance de la mano

En el **baño**, coloca una alfombrilla antideslizante dentro y fuera de la bañera o plato de ducha

3de abril de 2020

SEGURIDAD EN NIÑOS Y NIÑAS, FRENTE A ACCIDENTES EN EL HOGAR

Si convives con niños y niñas en tu hogar te recomendamos los siguientes consejos



- Asegura que muebles, estanterías, televisores, etc. están **bien anclados a la pared**



- Mantén **cerradas ventanas y puertas** de terrazas (si es posible con cierres de seguridad)
- Evita poner sillas o muebles bajos delante
- Ventila abriendo las ventanas o supervísales durante ese tiempo



- Mantén la **vigilancia** en el cambiador y la trona, procurando atar las cintas de seguridad



- Asegura poner el **mango hacia dentro** en las cazuelas y sartenes
- **Aleja** de su alcance **productos de limpieza, medicamentos**, etc.
- Procurar que los **suelos no resbalen** ni patinen



- **Aleja** de su alcance **piezas pequeñas** (juguetes, botones, monedas, globos, garbanzos, alubias...)