

CUÍDATE PARA PODER SEGUIR CUIDANDO

Servicio de acompañamiento psicológico y emocional para profesionales del ámbito sanitario:



900 670 777

De lunes a domingo, de 9 a 22 h

Retos a los que te enfrentas como profesional del ámbito sanitario durante la pandemia de la **COVID-19**:



ESTRÉS Y AGOTAMIENTO

por el elevado número de demandas

- _ Haz paradas durante la jornada
- _ Realiza actividades que te relajen
- _ Come y duerme de forma adecuada

TRISTEZA Y FRUSTRACIÓN

por la convivencia con situaciones dolorosas

- _ Apóyate en tus compañeros y familia _
- _ Fíjate en las muestras de solidaridad y altruismo _
- _ Celebra las pequeñas victorias de cada día _



DILEMAS ÉTICOS

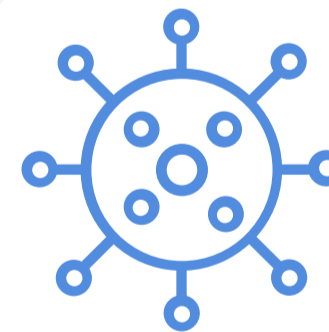
derivados de situaciones complicadas

- _ Anticípate a las decisiones complejas
- _ Apóyate en la información y la opinión de compañeros
- _ Eres humano: acepta un margen de error
- _ Felicítate por las buenas decisiones

MIEDO AL CONTAGIO

por la continua exposición al virus

- _ Acepta el miedo como algo natural _
- _ Habla sobre tus preocupaciones _
- _ Mantente informado sobre medidas de seguridad _
- _ Crea redes de protección entre compañeros _



ESTIGMA SOCIAL

hacia el personal sanitario como grupo de riesgo

- _ Asume el miedo como una respuesta humana
- _ Explica las medidas de protección adoptadas
- _ Siéntete partícipe del agradecimiento de la ciudadanía
- _ Mantén contacto telemático con familia y amigos

En colaboración con:



Fundación GALATEA



Fundación "la Caixa"