

Si nuestro trabajo es necesario para que todo funcione...

...vamos a hacerlo con **seguridad e higiene**

La pandemia del COVID-19 ha desatado una crisis sin precedentes. En estos momentos excepcionales **es necesario el esfuerzo de todos para superarlo.**

EVITA CONTAGIARTE O CONTAGIAR A LOS DEMÁS, ADOPTA LAS SIGUIENTES MEDIDAS HIGIÉNICAS



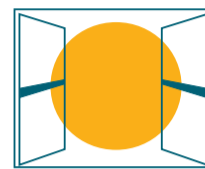
Lávate las manos regularmente con jabón o solución alcohólica, es la principal medida para evitar el contagio. Consulta este enlace para una correcta higiene de manos o escanea el código QR



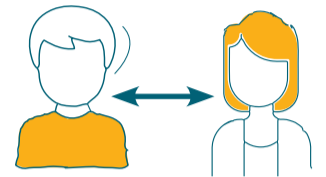
No te toques los ojos, la nariz o la boca sin lavarte antes las manos



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el antebrazo o con un pañuelo de un solo uso



Mantén el lugar de trabajo ventilado



Guarda una distancia de seguridad con otras personas (1-2 m, preferentemente 2 metros o más)



No compartas objetos de uso personal como cubiertos, vasos o bolígrafos



Si usas mascarillas, u otros Equipos de Protección Individual, recuerda que son de uso individual y se deben emplear, mantener y limpiar según los procedimientos. Consulta estos enlaces para un correcta colocación y retirada de mascarillas y guantes o escanea los códigos QR



[mascarillas](#)



[guantes](#)

CÉNTRATE EN LO QUE TÚ PUEDES HACER

CÍRCULO DE PREOCUPACIÓN

El miedo y la ansiedad son inevitables cuando nos preocupamos por cosas que escapan a nuestro control (como el número de contagios o las consecuencias económicas...). Estos pensamientos son completamente normales, pero no son para nada útiles.

CÍRCULO DE CONTROL

Céntrate en aquello que sí puedes controlar. Porque lo que hagas aquí y ahora, es lo que marcará la diferencia.

Si te sientes arrastrado por pensamientos y sentimientos desagradables. Prueba de **"anclarte"** a lo que estés haciendo en ese momento, mediante el **ejercicio PROA.**

Para, deja por unos instantes lo que estés haciendo.

Respira profundamente, prestando toda tu atención al flujo de aire que entra y sale con cada inhalación y exhalación.

Observa tu mundo interior, tus pensamientos, tus sentimientos y sensaciones corporales, sin juzgarlos, ni tratar de retenerlos o modificarlos, simplemente obsérvalos para tomar consciencia de ellos, acéptalos, y déjalos ir.

Actúa. Retoma la tarea que estabas haciendo, pero esta vez desde la calma interior, la atención centrada en lo que vas a hacer y el convencimiento de que estás haciendo lo correcto.



Ejercicio **PROA**

SI NECESITAS AYUDA PSICOLÓGICA, LLAMA AL 917 007 988

(SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA DEL MINISTERIO DE SANIDAD Y EL CONSEJO GENERAL DE PSICÓLOGOS)



Recuerda, **céntrate en lo que tú puedes hacer.** Es momento de **sumar** esfuerzos, porque lo que hagamos **aquí y ahora**, marcará la diferencia.



EN NOMBRE DE TODOS
¡Gracias!