

# 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 22h

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

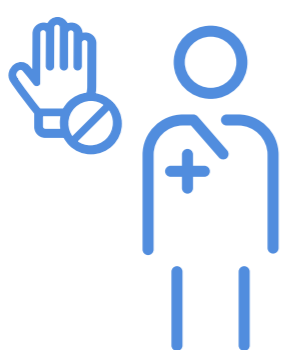
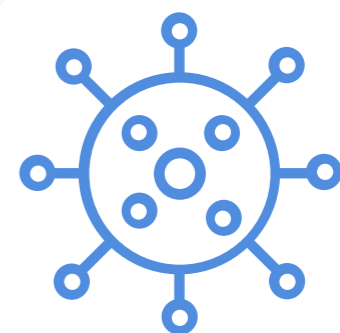
derivados de situaciones complicadas

- \_ 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: