

DECÁLOGO SENIOR DE CUIDADOS PARA O BENESTAR EMOCIONAL

Debido á aparición do Coronavirus, as Autoridades Sanitarias pedíronlle que permaneza na casa, podendo só saír para o estritamente necesario.

Esta medida é moi importante para evitar que vostede se contaxie e/ou contaxie ós demais, pero pode resultar incómoda, sobre todo se vostede está só/a.

Intente realiza-las actividades deste decálogo para levalo o mellor posible.

- 1. Actitude positiva.** Vostede é forte e capaz e esta situación non durará para sempre.
- 2. Manteña unha hixiene correcta, sen obsesionarse.**
- 3. Evite falar todo o tempo** deste tema.
- 4. Apóiese na súa familia, amigos ou rede de voluntarios.** Utilice o teléfono para comunicarse con eles.
- 5. Axude ós demais a seren positivos** e a adaptarse a esta situación. Vostede é moi valioso.
- 6. Utilice só información veraz:** Ministerio de Sanidade, Colexio de Médicos, organismos oficiais, OMS, etc.
- 7. Intente levar unha vida o máis normal posible.** Cree rutinas diarias, non deixe de se amañar, nin facer cousas que lle fagan sentir ben.
- 8. Márquese pequenos obxectivos** que poida cumprir cada día para estar activo.
- 9. Se non pode saír da casa,** avise á rede de voluntarios para **que lle fagan a compra** e os recados que precise.
- 10. Non trivialice o seu risco** nin se obsesione con el. Sexa prudente.



En harmonía coas persoas e co entorno
Centro Saúde Novoa Santos - Couto - Ourense - salubrizate@gmail.com



AGAMFEC
ASOCIACIÓN GALEGA DE MEDICINA
FAMILIAR E COMUNITARIA