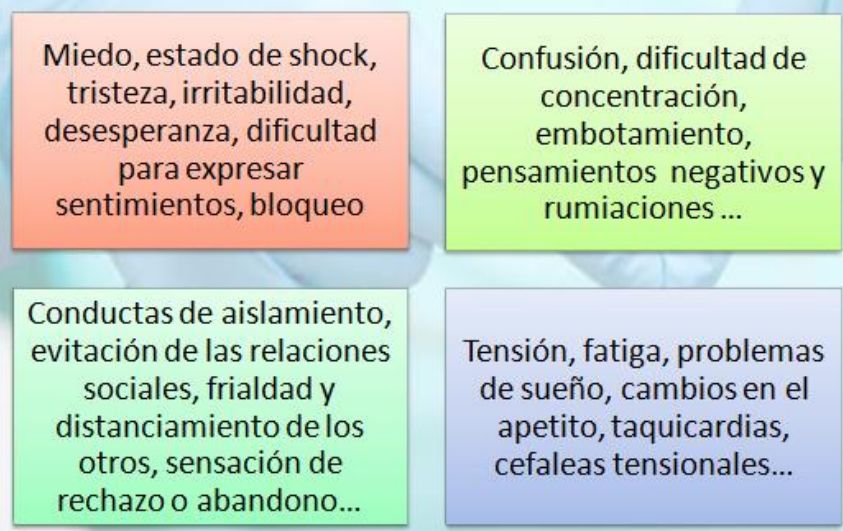


Recomendaciones para el cuidado psicológico del personal sanitario y no sanitario durante la crisis por COVID-19

La situación actual de crisis sanitaria por la pandemia por COVID-19, con un desbordamiento de la demanda asistencial, estrés, incertidumbre, riesgo, exposición al sufrimiento y posibles conflictos éticos, pueden afectar al profesional tanto a nivel físico como psicológico y pone de relieve la importancia de su cuidado y su autocuidado.

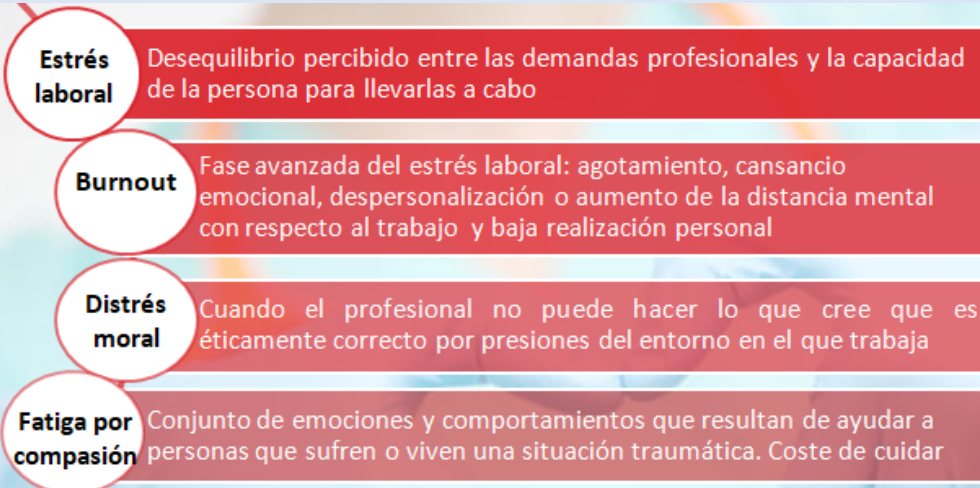
Es importante conocer los síntomas o indicios de carga emocional y los riesgos psicosociales ligados a este contexto y circunstancias laborales para poder comprenderlos y manejarlos.

¿QUÉ PUEDO SENTIR?



Se trata de reacciones normales ante una situación extraordinaria, sentirlas no significa que seamos débiles o incapaces de realizar nuestro trabajo

RIESGOS PSICOSOCIALES



**POR TI
POR NOSOTROS
CUÍDATE**

RECOMENDACIONES

- Conocer sobre COVID-19, actividad a realizar y prácticas de autoprotección, facilita sensación de control
- Establecer turnos/rotaciones para las tareas altamente estresantes y facilitar periodos de descanso
- Reconocer la tarea y esfuerzo al resto del equipo. Potenciar el buen clima laboral
- Ordenar preocupaciones: priorizar y hacer un plan para afrontar cada problema
- Darse un tiempo antes de tomar decisiones importantes
- Facilitar momentos de ventilación emocional, tomar conciencia del estado emocional propio y permitirse expresarlo y compartirlo
- Mantener actividades de autocuidado: sueño, alimentación, ejercicio
- Cuidar y mantener relaciones sociales y familiares