

# BOLETÍN COVID-19

## MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN Y FOMENTO DE VIDA SALUDABLE

*Dirección General de Salud Pública. Departamento de Sanidad*



CONECTA POR WHATSAPP CON LA DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

 **AGREGA EL CONTACTO**

**+34 680 72 64 96**

**envía "Hola"**

Y TE ENVIAREMOS INFORMACIÓN SOBRE PREVENCIÓN COVID-19, OTRAS MEDIDAS Y ACTIVIDADES

## Información general

- [Recursos web y enlaces que ofrecen información del COVID-19](#)

## Medidas preventivas

- [Si tienes mascota. Recomendaciones durante la epidemia COVID-19](#)
- [Si sales a comprar. Pasos a seguir](#)

## Estilos de vida saludables

- [#QuedateEnCasa y actívatelo!](#)

## INFORMACIÓN GENERAL

## MEDIDAS PREVENTIVAS

## APOYO EMOCIONAL

## ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

### Vídeo

[Gestionar momentos de ansiedad, para profesionales \(AFDA\)](#)

## DURANTE EL AISLAMIENTO.....



**MANTÉN EL EQUILIBRIO ENTRE TU CUERPO Y TU MENTE, TU SISTEMA INMUNE SE REFORZARÁ.**



**ALIMÉNTATE DE FORMA SANA, CON ALIMENTOS FRESCOS Y EN CANTIDADES PROPORCIONADAS.**



**MUÉVETE EN CASA, EVITA SEDENTARISMO, DA CUANTOS MÁS PASOS MEJOR, BAILA, SALTA, JUEGA.**



**DUERME, DESCANSA LO NECESARIO, NO TE ACUESTES TARDE.**



**TEN PENSAMIENTO POSITIVO, NO LAMENTARSE PORQUE HACE DAÑO.**



**PIENSA EN LA IMPORTANCIA DEL AQUÍ Y AHORA. HAZ RESPIRACIONES PROFUNDAS, QUE CALMEN TU YO INTERIOR.**



**SER COMPENSIVO, EVITAR SITUACIONES DE PRESIÓN, NO AÑADIR MÁS SUFRIMIENTO, SER TOLERANTES.**

**¡¡¡¡HACER ESTE MOMENTO LO MÁS GRATO POSIBLE PARA UNO MISMO Y PARA LOS DEMÁS!!!.**

**Sares**

SISTEMA DE ASESORAMIENTO Y RECURSOS EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD

## Apoyo emocional

- [Cómo nos sentimos, bienestar emocional durante la epidemia COVID-19](#)

### ...para la infancia

- [Cuentos para hablar sobre el miedo](#)
- [Afrontar la regresión a un comportamiento anterior en niños pequeños](#)

## Profesionales

- [Personal Sanitario: Caja de herramientas, mantener la calma](#)
- [Bienestar emocional de los hijos de los profesionales de la salud](#)

## Otros recursos

- [SER+Contra COVID. Segundas víctimas del SARS-COV-2 \(COVID-19\).](#)
- [Precauciones a tomar en el domicilio para personal sanitario \(de Enfermeras frente al COVID\).](#)

## Redes

[Redes comunitarias y afrontamiento de la pandemia por COVID-19](#)