



“Ciencia en línea, ciencia en red, Ciencias.pe para la nueva generación”.

www.ciencias.pe

Interself S.A.C.

Pautas de comportamiento para prevenir el contagio del COVID-19

Las siguientes indicaciones son solo algunas de las que necesitamos realizar para protegernos del contagio del COVID-19. No son las únicas. La realización de otras actividades dependerá de la situación específica de la persona, grupo o la comunidad.

Los objetivos principales son: protegerse contra el contagio, detección temprana de un posible contagio, mantener un cuerpo fuerte y soportar de manera adecuada la vida en cuarentena.

Personal

- Incorpore el lavado de manos como parte del cuidado personal, antes de las comidas o cuando toca objetos cuyo origen desconoce.
- No se exponga al frío, al viento u otro elemento que afecte su temperatura corporal.
- Si siente el más mínimo indicio de resfrío o problemas en sus vías respiratorias, consulte a su médico o tome medidas preventivas.
- Desinfecte su ropa, calzado, carteras, bolsas u otros al volver de la calle.
- Si tiene que salir a la calle, vaya solo y procure conservar la distancia recomendada al caminar o encontrarse con otras personas.
- Evite acudir a reuniones donde acudan muchas personas.
- Evite usar medios de transporte que lleven demasiadas personas.
- Consuma alimentos saludables como frutas, verduras, sin excederse en harinas, grasas o azúcares.
- Disminuya el consumo de bebidas o comidas heladas
- Consuma bebidas calientes mañana y noche para ayudar a mantener la temperatura corporal.
- Evite actividades físicas o de otro tipo que le pongan en riesgo.

Grupal

- Organizarse
 - Como familia
 - Una persona para que salga a realizar compras.
 - Realicen actividades que apoyen la limpieza, seguridad y funcionamiento eficiente del grupo familiar.
 - Realizar actividades recreativas utilizando diversos analógicos y digitales.
 - Participar en actividades que mejoren la convivencia.
 - Realizar actividades que promueven nuevos conocimientos y capacitación técnica.
 - Mantenga la comunicación basada en el diálogo emocional (sin calificativos) con su pareja y/o sus hijos.

InterSELF S.A.C. RUC: 20557371002. RMP #939 152 903.

Dirección: Av. San Borja Norte N° 452. San Borja.

Correo: contacto@ciencias.pe



“Ciencia en línea, ciencia en red, Ciencias.pe para la nueva generación”.

www.ciencias.pe

Interself S.A.C.

- Establezcan reglas para el uso de equipos o recursos del hogar.
- Como miembro de un barrio o una comunidad
 - Designen personas responsables para la coordinación con autoridades.
 - Realicen un registro de todos los miembros de su comunidad.
 - Haga un registro de las calificaciones técnicas y profesionales sus miembros.
 - Acordar actividades de limpieza y vigilancia colectiva
 - Compartir medios y pautas de seguridad.
 - Manténgase atento a las necesidades y/o problemas de sus miembros.
 - Evite reuniones festivas que impliquen aglomeración de personas.
 - Registre los canales de comunicación de las instituciones que atienden emergencias.
 - Elabore mensajes o eslogans que motiven o inviten a la colaboración y cuidado entre los miembros.
 - Use medios digitales para la comunicación entre sus miembros (grupos en Facebook, Whatsapp, etc.)
 - Utilice pautas de gestión y desarrollo comunal

Relacional

- No compartir vasos, mascarillas u otros de uso personal
- Protegerse para proteger o ayudar a otros: tu contagio es el contagio de otros
- Realizar actividades o acate medidas de seguridad para el apoyo mutuo
- Evite saludar con beso a personas que encuentra en la calle
- Llevar mascarillas cuando converse con algún transeúnte, vendedor o personal de seguridad.
- Cuando acuda a un mercado o sitio público respete las indicaciones que le da el personal de seguridad.
- Evite desprotegerse cuando manipule un objeto o producto.

Recomendación final: si presenta problemas personales como ansiedad, estrés u otros que afectan su estado de ánimo, tiene dificultades en la relación con su pareja y/o su grupo familiar, o dificultades para gestionar su comunidad, póngase en contacto con psicólogos especialistas en cada una de las áreas en [Psicología Peruana](#).

Elaborado por Mg. Dennis David Dávila Picón

Teléfono: 939 152 903

dennisdavid@ciencias.pe

20-04-2020