



# MANEJO DEL ESTRÉS

**Si detecta una sensación de angustia, tristeza, confusión o ansiedad ante la epidemia del COVID-19, siga las siguientes recomendaciones:**



- Consultar con su supervisor o jefe inmediato.



- Buscar sin demora a un familiar o amigo de confianza que escuche sus preocupaciones.



- Mantenerse bien informado de la situación de riesgo que se tiene en su lugar de trabajo y reconozca su nivel de seguridad en la misma.

- Mantener un estilo de vida saludable dentro y fuera del trabajo que incluya:



- una dieta adecuada;



- dormir y reposar tiempo suficiente.



- Realizar diariamente algún tipo de ejercicio o actividades de recreación con quien comparta su vivienda o con sus familiares.



- Evitar el consumo de tabaco, alcohol o tranquilizantes.



- Evitar escuchar o leer noticias que generan más angustia.

