



1

Lavado de manos

Promovamos un correcto lavado de manos

Esta práctica de aseo es simple e importante y además de prevenir la Covid-19, ayuda a reducir en 50% las enfermedades diarreicas y en un 25% las infecciones respiratorias.



Quítate los objetos de las manos y muñecas.



Enjabónate y frótate las manos por lo menos 20 segundos.



Enjuágate bien las manos con abundante agua.



Sécate las manos usando papel toalla o una toalla limpia.



Cierra el caño usando el papel toalla.



Desecha el papel toalla o tiende la toalla para ventilarla.

2

Alimentación sana

¿Cómo puedes mejorar tu salud en tiempos de Covid-19?

Alimentarnos sanamente, nos ayuda a reducir el riesgo de enfermedades que dañan nuestra calidad de vida a temprana edad, como la diabetes o enfermedades cardiovasculares.

¿Cómo lo hacemos?

- Alimentándote de forma variada y equilibrada, incluyendo todos los grupos de alimentos.
- Consumiendo carnes, huevos, leche y derivados, así como pescados y mariscos que son una excelente fuente de Omega 3 que fortalecen el sistema inmune.
- Incluyendo en nuestra alimentación las menestras, cereales o granos andinos (quinua, kiwicha) que proveen de energía, vitaminas y hierro, además de fibra.
- Consumiendo frutas y verduras frescas que proveen de vitaminas y minerales para tener una buena salud.
- Manteniéndote hidratado, tomando de 6 a 8 vasos de agua al día para asegurar el buen funcionamiento de nuestro organismo.
- Mantenerse activo es fundamental para mantener un buen estado de salud y evitar complicaciones ante la COVID-19, como la obesidad.

Dra. Fiorella Cubas Romero
Escuela Profesional de Nutrición

Programa
de salud social

#MeCuido
#TeCuido

La higiene y la bioseguridad
son lo más importante en estos tiempos.

¡Hagámoslo juntos!

3

Salud mental

Consejos para sobrellevar la pandemia

En estos tiempos de pandemia es importante cuidar tu salud mental y emocional. Por eso, te sugerimos estas recomendaciones:

- **Sé positivo:** Mantén una visión positiva que permita afrontar lo que sucede alrededor, intenta crear un entorno agradable y evita el exceso de información negativa.
- **Mantente activo:** En estos tiempos de distanciamiento social es bueno mantenerse activo. El ejercicio físico relaja porque genera hormonas que estimulan el sistema inmunitario.
- **Comparte en familia:** Antes de irte a dormir, escribe tres cosas positivas que te dejó el día. Comparte las respuestas con tu familia para crear un ambiente tranquilo en la casa.
- **Cuida tu alimentación e higiene:** Descansar y dormir bien es importante para proteger tu salud mental, así como tener una higiene diaria e ingerir comidas balanceadas y evitar el tabaco o el alcohol.
- **Pide ayuda cuando la necesites:** Si tu ansiedad te está superando y no puedes comer o relacionarte con los demás, pide ayuda. La Universidad César Vallejo, pone a su servicio su consultorio psicológico virtual.

Dr. Estuardo Augusto Mercado Alvarado
Escuela Profesional de Psicología

4

Calmar la ansiedad en pandemia

La ansiedad y la pandemia

La ansiedad es un estado en donde la persona siente un malestar, acompañado de una sensación de miedo a que algo malo le va a suceder, puede presentar problemas al respirar, sentimiento de temor, de no estar solo o necesidad a estar con alguien, incluso suele acompañar de algunas reacciones fisiológicas desagradables como quedarse paralizados, sin saber cómo reaccionar. Asimismo, pueden presentar: sudoraciones, espasmos de piernas o cuerpo entero, dolor de estómago y otros malestares similares.

Recomendaciones

- Practicar la respiración abdominal te puede tranquilizar en un momento difícil. Hazlo de 5 a 10 minutos al día.
- En estos tiempos de distanciamiento social es bueno mantenerse activo. El ejercicio físico te relajará y vas a generar hormonas que estimularán tu sistema inmunitario.
- Cuando se le presente la ansiedad, dígame a sí mismo y con calma: "Bueno, aquí está mi ansiedad otra vez". Colocar un nombre a lo que sentimos nos ayuda a reducir la preocupación.

Dr. Estuardo Augusto Mercado Alvarado
Escuela Profesional de Psicología

Importante:

Lo recomendable es reducir la frecuencia de ver noticieros o información con relación a la COVID-19. Uno puede informarse cuando ocurran cambios suficientemente importantes y que requieran tomar alguna acción. Uno puede mantenerse actualizado con revisar las noticias una vez por semana.

5

Consejos de bioseguridad

Usa mascarilla

- Todas las personas de 2 años de edad o más deberían usar mascarillas en público.
- Mantén distancia de 1 metro con las personas que no viven contigo.
- Si alguien en tu casa se infecta, el resto debería tomar precauciones, como usar mascarillas, para no transmitir el virus.
- Desinfecta tus manos antes de colocarte la mascarilla, recuerda cubrir tu nariz y boca.
- Si te acomodas la mascarilla constantemente, quiere decir que no ajusta correctamente, usa otro tipo de mascarilla.

Limpia y desinfecta

- **Limpia y desinfecta las superficies que se tocan con frecuencia.** Esto incluye mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, barandas y todo en la casa.
- **Si las superficies están sucias, límpialas.** Lávalas con agua y detergente o jabón antes de desinfectarlas.
- **Luego, usa un desinfectante de uso doméstico.** Desinfecta tu casa con productos incluidos en la lista de la EPA como Amonio cuaternario, Timol o Hipoclorito de sodio.