

EL AUTOCUIDADO

PREVENIR EL CORONAVIRUS EMPIEZA POR TUS MANOS

EL VIRUS COVID-19 PUEDE VIVIR EN CASI TODAS LAS SUPERFICIES CON LAS QUE TENEMOS CONTACTO A DIARIO, POR ESTO ES IMPORTANTE DESINFECTAR TODAS LAS SUPERFICIES CONSTANTEMENTE Y LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABON COMO MINIMO CADA 3 HORAS



AUTO-CUIDADO

Entendida como la persona que se percibe como ser valioso en su condición de ser humano y que esta en capacidad de construir su propio proyecto de vida, en su ambiente laboral y familiar, además de ello piensa en soluciones que lo benefician tanto a el como a sus compañeros de trabajo.



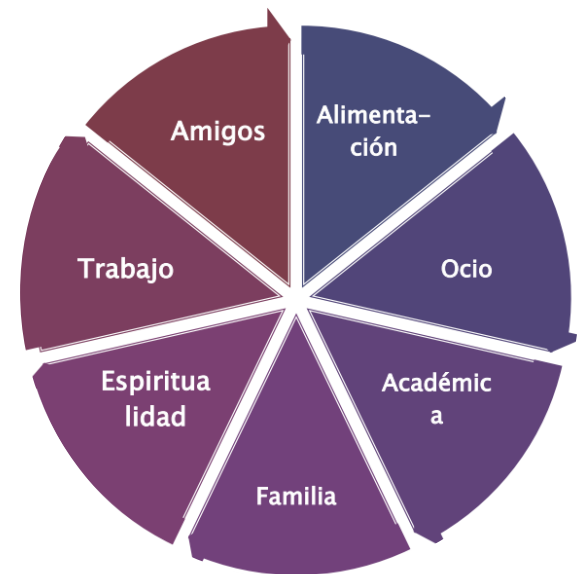
1. Es la actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria
2. Es cuidarse a sí mismo y cuidar a otros estimulando cambios en ellos.
3. Es reflejo de autoestima.
4. Es instinto de conservación
5. Asumir responsabilidad de escoger estilos de vida y saludable
6. Bienestar, salud y vida feliz, como una parte de la necesidad interior (física, psicológica, material y espiritual)

BENEFICIOS DE AUTOCUIDADO

Mejora tu productividad: aprende decir NO a las cosas que se extienden demasiado y comienza a realizar a tiempo las cosas que son más importantes.

Hace que se visualice mejor cada una de las metas para enfocarse en concentrarse lo que esta haciendo y es importante para usted.

Mejora tu autoestima: se tiene tiempo para usted mismo, tiempo en el que se trata bien y de manera satisfactoria las necesidades básicas enviando un mensaje positivo a nuestro subconsciente.



TIPOS DE AUTOCUIDADO

Autocuidado emocional: rechazo a los sentimientos como tristeza, ira pero es saludable sentirlos aceptarlos y seguir adelante.

Ideas de autocuidado:

- Darse tiempo para reflexionar
- Tomar tiempo para un familiar, amigo e interactuar con otras personas .
- Aceptar las emociones sin juzgarlas
- Reír, meditar, hacer deporte
- Encuentra canales para expresar tus sentimientos: pintar, bailar, escribir, cantar, etc.

Autocuidado Físico: Esta actividad es vital no solo para nuestro bienestar corporal sino también para ayudarnos a desahogarnos y a liberar el estrés:

- Cocinar una comida nutritiva
- Ir a la cama temprano
- Prepararse para la mañana desde la noche anterior para que pueda dormir un poco mas.
- Hacer Yoga
- Hacer algún tipo de deporte: Atletismo, natación, futbol, caminar etc.

Autocuidado intelectual: consiste en ejercitar nuestra mente , estimular el pensamiento critico y la creatividad:

- leer un libro
- Hacer rompecabezas, crucigramas, sudoku entre otras.

Autocuidado Social: es necesario interactuar con otras personas, pero en época de pandemia como la que se vive en la actualidad es vital tener un distanciamiento para cuidar nuestra salud y la de cada una de las personas que están a nuestro alrededor.

LA MEJOR FORMA DE EVITAR EL CONTAGIO EN EL PUESTO DE TRABAJO

Es importante la aplicación de técnicas de autocuidado como lo es:

- Reforzar medias de lavado de manos
- Uso adecuado de tapabocas
- Mantener limpias todas las superficies de trabajo entre ellas: tonfas, portatofas, teléfono, celulares, picaportes, tableros de control, radios, mouse, teclado, entre otros.
- Reforzar las medias de higiene y autocuidado.
- Suministrar in formación, clara, veraz y completa frente a su estado de salud,

CUANDO CAMBIAR EL TAPABOCAS

- Cuando este húmedo
- Cuando este deteriorado o sucio
- Cuando este contaminado con algún tipo de sustancia liquida como sangre, fluidos corporales, secreciones respiratorias.
- Cuando haya tenido contacto cercano con cualquier persona infectada con una enfermedad infecciosa o respiratoria.



GEL ANTIBACTERIAL



El uso del gel antibacterial aunque es recomendado para prevenir el contagio del coronavirus COVID 19, el uso constante y desmedido del mismo puede provocar lesiones a la piel entre ella:

- Altera el PH de la piel y hay un riesgo de sobreinfección.
- Aparición de dermatitis por irritación
- Resequedad en la piel (Irritación Atópica)
- Ardor
- Enrojecimiento

Por ello es importante que después de la aplicación del gel se use una crema hidratante con el fin de proteger la piel.

CUANDO USAR GEL ANTIBACTERIAL

El gel antibacterial se debe utilizar cuando se transporta en servicio público, al contacto con dinero, cuando se entra a un cajero automático, cuando se va al supermercado, cuando hay contacto con las manijas de los carritos de compras, al tener contacto con chapas o cerraduras de las puertas, cuando se tiene contacto con las cerraduras de la puerta de los taxis, al tener contacto con el volante del auto, torniquetes, máquinas para recarga de pasaje etc., es importante aclarar que el uso del gel antiséptico o antibacterial reduce el riesgo pero no reemplaza el lavado de manos que es una de las medidas principales de limpieza y desinfección de manos.

Después de aplicar dos o tres veces el gel es importante realizar correctamente un lavado de manos siguiendo cada uno de los pasos y se debe tener un contacto con el jabón por aproximadamente 20 a 30 segundos



ALCOHOL ANTISEPTICO



Esta es la segunda alternativa para desinfectar las manos, superficies y herramientas de trabajo. Es de resaltar y aclarar que el alcohol convencional al 90% no debe usarse como antiséptico ya que puede ocasionar resultados dañinos a la piel. El alcohol de composición al 90% debe utilizarse para desinfectar superficies como mesa, manijas, cerraduras y chapas, carros de mercado, el volante del carro, escritorios, teclados, herramientas de oficina, etc., y cada una de las superficies con las que se tiene contacto constante.

Para esta desinfección se recomienda llevar un spray y rociarlo por las superficies que se quieren desinfectar y posteriormente se pasa una toalla desechable con el fin de secar y terminar el proceso de desinfección. Se puede también aplicar una cantidad suficiente en una toalla de tela y posterior a ello pasarlo por las superficies que se quieren desinfectar y luego pasar una toalla seca y limpia para que esta absorba el exceso de humedad.

CUANDO USE ALCOHOL Y GEL- ANTIBACTERIAL EVITE:

Evitar el **contacto con los ojos** en caso que esto llegue a suceder enjuagar con abundante agua por tiempo aproximado de 15 minutos. Ocasiona irritación ocular, enrojecimiento, ardor y daños en la cornea.

Evite la **Inhalación** en caso que ocurra proporcionar aire fresco para la persona que a sido afectado. Esto le puede ocasionar dolor de cabeza, mareo, fatiga, náuseas, pérdida del apetito y de conciencia.

Evite la **ingestión** en caso que surja se debe lavar la boca inmediatamente y no tomar ningún otro líquido. Genera irritación gastro-intestinal Náuseas, Vómito, Diarrea, Letargo, Adormecimiento, ocasionar convulsiones, riesgo de edema pulmonar.

Al tener un **contacto inadecuado con la piel** puede ocasionar: dermatitis ligera, picazón, enrojecimiento en caso de observar uno de estos síntomas suspende su uso.



RECOMENDACIONES



Almacenar en lugares frescos y secos, después de abierto el envase debe estar bien cerrado para evitar su evaporización.

-Debidamente rotulado

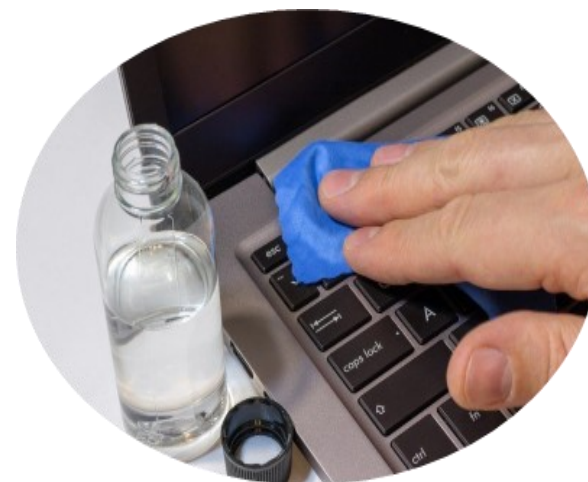
-Es importante que tanto el gel antibacterial como el alcohol se mantengan alejados del calor, superficies calientes, donde puede haber chispas, no fumar.

-Es importante no dejar ningún dispensador con gel antibacterial o alcohol dentro del carro ya que cuando el automóvil se cierra se concentra el calor y esto puede ocasionar un accidente.

Uso de desinfectante de manos en un espacio ventilado.

Si utiliza el desinfectante y está dentro del carro hágalo con las ventanas abiertas.

Los dispensadores de desinfectante de manos no se deben dejar cerca o encima de fuentes potenciales de encendido como lo son: interruptores, enchufes de luz, botellas de oxígeno, cerca de los electrodomésticos.



 Seguridad Bolívar
Vigilancia privada