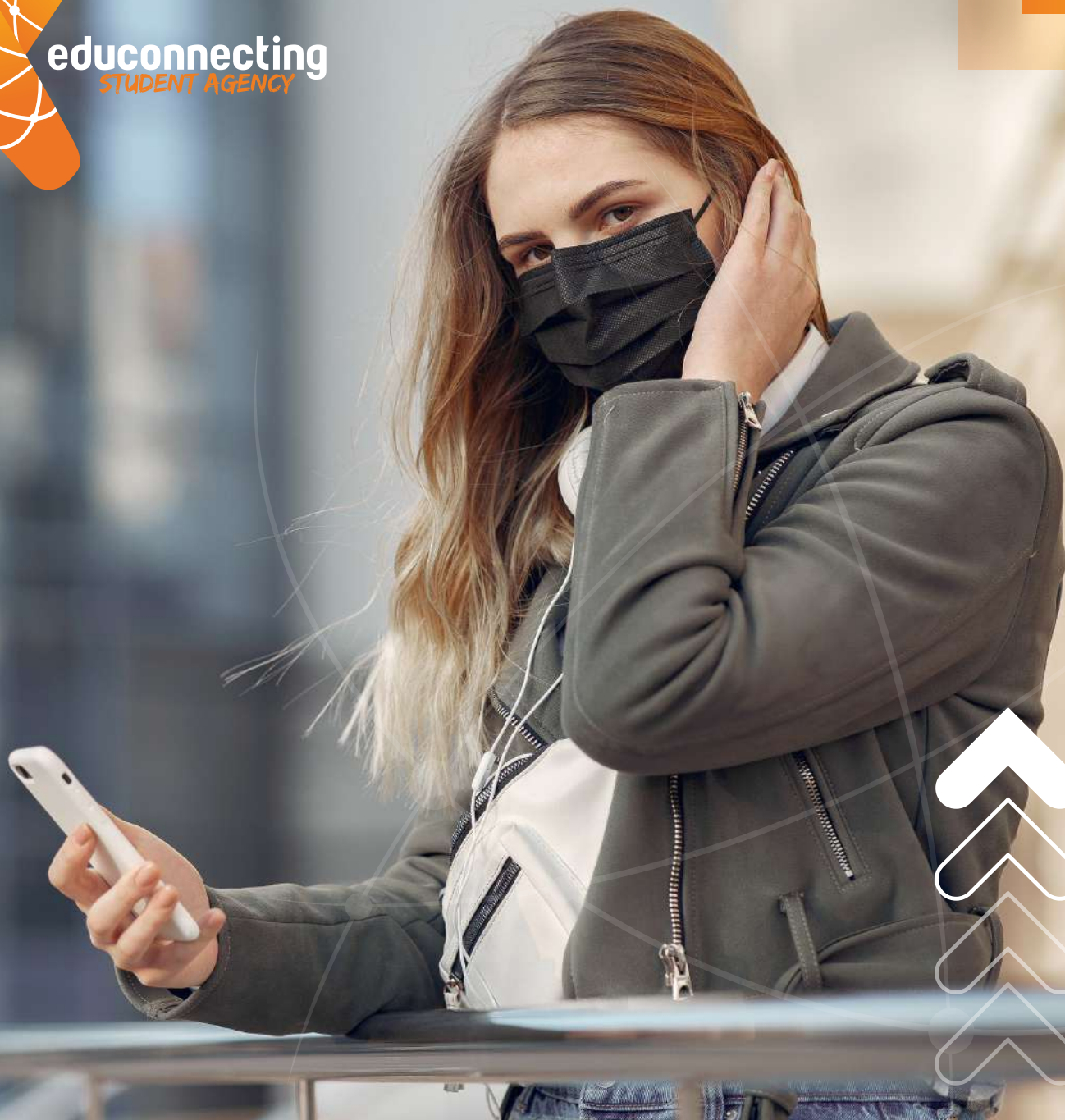




educonnecting
STUDENT AGENCY



ESTAS SON LAS ALERTAS Y
CONSEJOS DE SALUD
QUE DEBES TENER EN CUENTA



Durante estos tiempos de coronavirus es fundamental que cuides tu salud física y mental. Es por esto que aquí encontrarás una serie de recomendaciones que ha dispuesto el Gobierno Australiano para todos sus ciudadanos.



Esta es una de las formas más eficientes para frenar la propagación del virus, se trata del distanciamiento social, cuanto más espacio haya entre tú y los demás, más difícil será que el COVID-19 se contagie.

EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL EN PÚBLICO SIGNIFICA QUE LAS PERSONAS:

- Deben quedarse en casa y solo salir si es absolutamente esencial.
- Mantenerse a 1.5 metros de los otros. Evitar saludos físicos como apretones de manos, abrazos y besos.
- Viajar en momentos tranquilos y evitar multitudes.
- Evitar reuniones públicas y grupos en riesgo como las personas mayores.
- Practicar una buena higiene.

PROCURA SALIR DE CASA POR LO ESENCIAL, COMO:

- Ir a comprar comida.
- Hacer ejercicio en un espacio público como un parque, limitado a no más de 2 personas.
- Salir a citas médicas o a la farmacia.
- Brindar atención o apoyo a otra persona en un lugar que no sea su hogar.
- Ir a trabajar si no puedes trabajar desde casa.



MANTÉN TU DISTANCIA

LOS PASOS PARA EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL EN TODOS LOS HOGARES INCLUYEN:

- Mantener un mínimo de visitantes.
- Desinfectar regularmente superficies que se tocan mucho, como mesas, sillas, las manijas de las puertas, entre otras.
- Aumentar la ventilación en el hogar abriendo ventanas o ajustando el aire acondicionado.



SI ALGUIEN EN TU HOGAR SE ENCUENTRA ENFERMO, DEBES:

- Cuidar a la persona enferma en una habitación individual, si es posible.
- Mantén cerrada la puerta de la habitación de la persona enferma y ten abierta una ventana.
- Usa tapaboca cuando estés en la misma habitación que la persona enferma. La persona enferma también deberá usar un tapabocas.
- Protege a tus familiares, si son personas vulnerables, tales como adultos mayores de 65 años o las personas con una enfermedad crónica.



Si puedes trabajar desde casa, quédate allí, si no puedes trabajar desde casa y estás enfermo no asistas a tu lugar de trabajo.

LOS PASOS PARA EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL EN EL LUGAR DE TRABAJO INCLUYEN:

- Deja de dar la mano para saludar a los demás.
- Cancela reuniones no esenciales. Si son necesarias, realízalas a través de videoconferencias o llamadas telefónicas.
- Promueve una buena higiene.
- Proporciona un gel desinfectante para manos a base de alcohol para todo el personal.
- Limpia y desinfecta regularmente las superficies que muchas personas tocan.
- Abre las ventanas o ajusta el aire acondicionado para mayor ventilación.
- Limita el manejo y la distribución de alimentos en el lugar de trabajo.
- Evita viajes no esenciales.



PARA REDUCIR LA PROPAGACIÓN DEL VIRUS EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS:

- Lávate las manos con agua y jabón o usa desinfectante constantemente.
- Evita las aglomeraciones. Ten un horario regular de lavado de manos.
- Limpia y desinfecta regularmente las superficies que muchas personas tocan.
- En lo posible tomar las clases al aire libre.
- Abre ventanas y ajusta el acondicionamiento para una mayor ventilación.



A pesar de practicar el distanciamiento social, puedes mantenerte en contacto con tus seres queridos y conocidos, a través de una llamada telefónica, videollamadas o chats.

Con respecto a las reuniones públicas y las ocasiones sociales aumentan significativamente el riesgo de propagación de COVID-19. Las reglas para este tipo de encuentros difieren entre estados y territorios de acuerdo al plan de 3 pasos para COVIDSafe Australia.

Esta pandemia ha hecho que nos quedemos en casa y limitemos nuestras interacciones y salidas sociales y sabemos que es un momento difícil para muchos, pero nuestra salud debe ser nuestra prioridad.

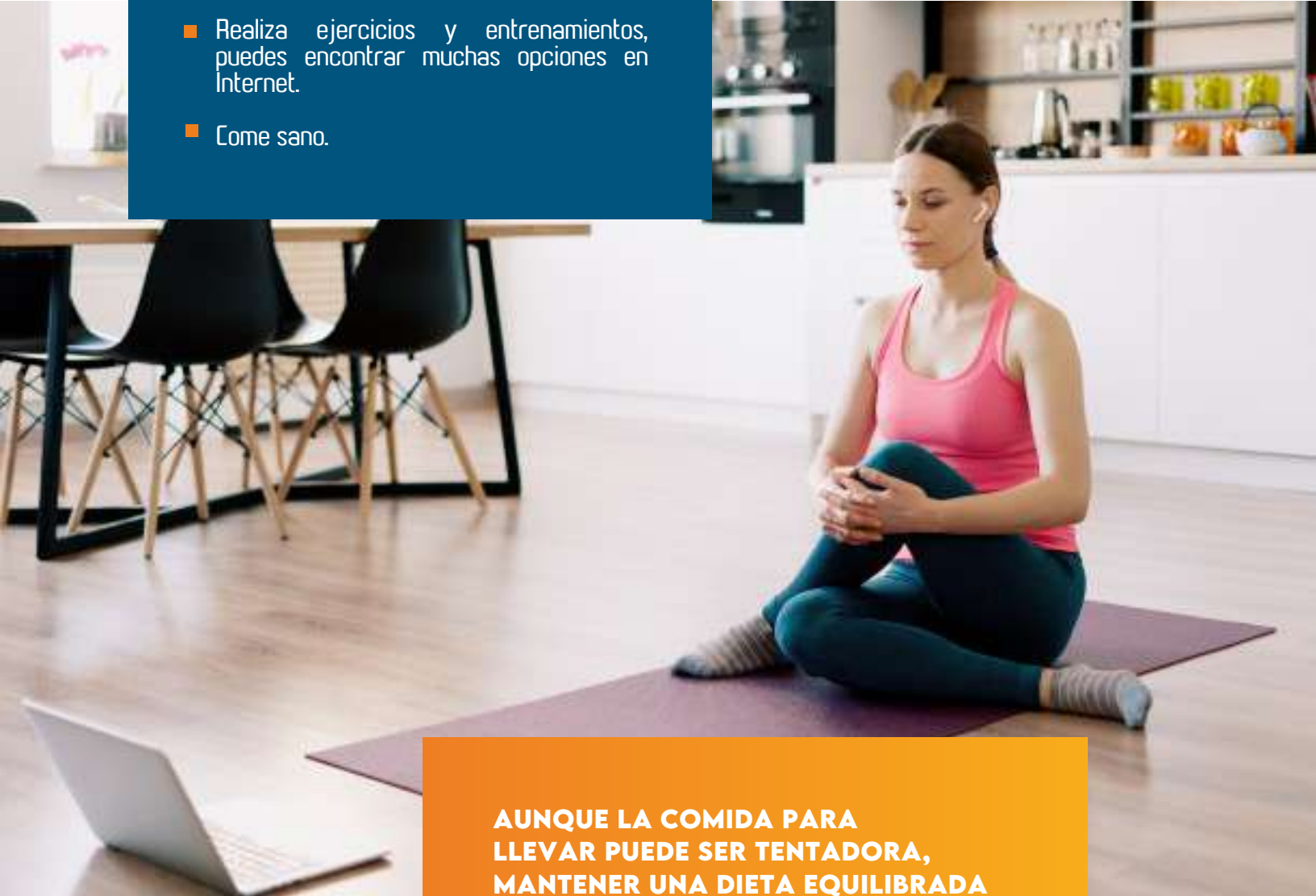
En estos tiempos es muy importante llevar un estilo de vida saludable y equilibrada. Mantenerse activo, priorizar tu bienestar mental y disfrutar de una dieta saludable pueden ayudarte a fortalecer tu sistema inmunológico y reducir el riesgo de depresión y ansiedad.





ACTIVO EN CASA

- Mantenerse activo mientras pasas más tiempo en casa ayudará a tu salud física y tu bienestar mental.
- Realiza ejercicios y entrenamientos, puedes encontrar muchas opciones en Internet.
- Come sano.



AUNQUE LA COMIDA PARA LLEVAR PUEDE SER TENTADORA, MANTENER UNA DIETA EQUILIBRADA ES ESENCIAL PARA TENER UNA BUENA SALUD.

- Busca recetas que involucren frutas y verduras.
- Pon a prueba tus habilidades culinarias.



BIENESTAR MENTAL

CUIDAR TU BIENESTAR MENTAL EN TIEMPOS DE CRISIS ES TAN IMPORTANTE COMO CUIDAR TU SALUD FÍSICA.

- Lee un libro
- Ejercítate
- Realiza yoga
- Mantén contacto con tus seres queridos



TRABAJANDO EN CASA



HAZ QUE TRABAJAR DESDE CASA SEA CÓMODO Y PRODUCTIVO

- Mantén una rutina mientras trabajas desde casa.
- Realiza pausas activas.
- Toma tus alimentos a las horas indicadas.

DIVIÉRTETE EN CASA

Busca actividades divertidas para que puedas realizar solo o junto a tus amigos y familia a través de internet.





educonnecting
STUDENT AGENCY



Educonnecting - Agência de Estudantes



Educonnecting - Student Agency



@educonnecting_australia



@educonnectingbrasil



Educonnecting Student Agency



Educonnecting Student Agency



www.educonnecting.com