



COVID-19



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD



HOSPITAL
UNIVERSITARIO
CLÍNICO SAN CECILIO

Servicio de apoyo para cuidar la salud emocional de nuestros profesionales

#EsteVirusLoParamosUnidos

Los trabajadores de la sanidad estamos habituados a lidiar con situaciones de alerta a diario y hemos adquirido múltiples recursos personales, a la vez que potenciado nuestra capacidad de recuperación (resiliencia). Pero somos humanos y también podemos manifestar problemas emocionales durante esta crisis de pandemia originada por el coronavirus (Covid-19).

Para hacer frente a ello, desde el Hospital Clínico San Cecilio queremos ofrecer este apoyo extra que contribuya al **cuidado de la salud emocional de nuestro profesionales.**

Pautas básicas para el equilibrio emocional

1

Dormir



2

Alimentarse bien



3

Descansar



4

Hacer ejercicio moderado



5

Desconectar de vez en cuando (evitar la sobreinformación)

Principios fundamentales para regular nuestras emociones

1

Comparte tus emociones con tu familia y amigos. Habla con ellos, te escucharán y apoyarán.

2

Tus compañeros de trabajo te entenderán mejor que nadie. Comunícate con ellos. El apoyo entre pares, o apoyo mutuo, es una herramienta potente, utilízala.



Herramientas para la relajación

A veces esto es insuficiente y los estados de alerta no siempre se calman con medidas básicas. Las redes están llenas de audios de **meditación y relajación** pero todos estamos cansados para tener que decidir cuando llegamos a casa. Os lo ponemos fácil, compartimos con vosotros este enlace:



Meditación

Fuente: Letras Kairós

Vías de contacto para atención personalizada

Correo corporativo:

cuidaralprofesional.hucsc.sspa@juntadeandalucia.es

Qué debes incluir en el mail:

1. Nombre
2. Teléfono o correo electrónico para poder contactar
3. Qué necesitáis, en pocas palabras, y descripción de los síntomas

Nos pondremos en contacto con vosotros.

Teléfono: **693704** (corporativo) o **671593704** (largo).

En principio, de lunes a viernes de 9h a 14h.

Si aparecen síntomas como ansiedad intensa, insomnio o rabia desproporcionada, y ninguna de las herramientas básicas antes recomendadas funciona

¡Contacta con nosotros!