

Recomendaciones para mantener la calma en tiempos de COVID-19 IPHE

1. Prestar atención a lo que realmente está ocurriendo

2. Asumir posturas positivas

3. Infórmate a través de los medios oficiales

4. Informa a tus seres queridos de manera realista

5. Mantente activo

Realiza actividades que tenías pendiente en casa

7. Si trabajas desde casa, establece un horario para realizar las diferentes tareas

8. Dedicar tiempo a realizar actividades agradables, para ti y los tuyos

9. Mantenerse en comunicación con familiares

10. Tomar las precauciones necesarias