

# CUIDA TU CUERPO, MENTE



## Y NEGOCIO

Por el coronavirus (COVID-19) el mundo está en cuarentena. La gente esta saliendo de casa cada vez menos (y comprando cada vez menos) para evitar la propagación de la enfermedad.

A pesar de esto, tu empresa necesita continuar porque es la fuente de ingresos. Esta es una guía rápida y práctica para que cuides tu cuerpo, mente y negocio. Para profundizar en este tema, echa un vistazo a los ebooks y noticias.

# QUÉ ES EL

# CORONAVIRUS

## (COVID-19)?



Es una enfermedad infecciosa que comenzó a extenderse en Wuhan, China, en diciembre de 2019. Los principales signos de la contaminación son las vías respiratorias similar a un resfriado pudiendo también causar neumonía. Hasta el momento, los síntomas conocidos son: dificultad para respirar, fiebre, cansancio y tos seca.

Algunas personas experimentan otros dolores como secreción nasal, dolor de garganta y diarrea - sin embargo, es importante tener en cuenta que estos síntomas son los primeros identificados, ya que aun se sigue investigando. Otro punto de atención es que algunos infectados por el virus no muestran síntomas.

Aproximadamente el 80% de los pacientes infectado con COVID-19 se recuperan sin necesidad de un tratamiento especial. La información es de la Organización Mundial de la Salud (OMS), entidad responsable de problemas de salud a nivel mundial, siendo una agencia especializada de la Organización de las Naciones Unidas(ONU).



**Hasta el 27 de marzo de 2020, la OMS registró 509164 casos de la enfermedad, con 23.335 muertos en 202 países.**

# TU



# CUERPO

## Qué hacer para proteger nuestro cuerpo del virus?

Para evitar la propagación del virus y del contagio de la enfermedad los especialistas recomiendan:

- Desinfectar las manos regularmente con alcohol en gel al 70% y lavárselas con agua y jabón durante 20 segundos.
- Mantener un metro y medio de distancia entre usted y una persona que está tosiendo.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Al toser, lleve la parte interior del codo a la boca o use un pañuelo de papel y deséchelo inmediatamente.
- Quédate en casa, en régimen de aislamiento social, y salir solo cuando sea necesario, como ir a mercado o farmacia.
- Si presentas algunos de los síntomas descritos anteriormente, permanece en aislamiento durante 14 días y busca atención médica solo si tienes dificultad para respirar.
- Si estas sano, usa una mascarilla quirúrgica solo si estas expuesto alguien con síntomas de la enfermedad, aunque es importante combinar el uso de la mascarilla con los procesos de higiene ya mencionados anteriormente, evitar tocarlo mientras lo usas, tirarlo tan pronto como termines de usar y no repetir su uso.
- Pensar en la sociedad y seguir los consejos de los expertos para que, además de ti, otras personas se preserven, cuidémonos entre todos.





# TU

# MENTE

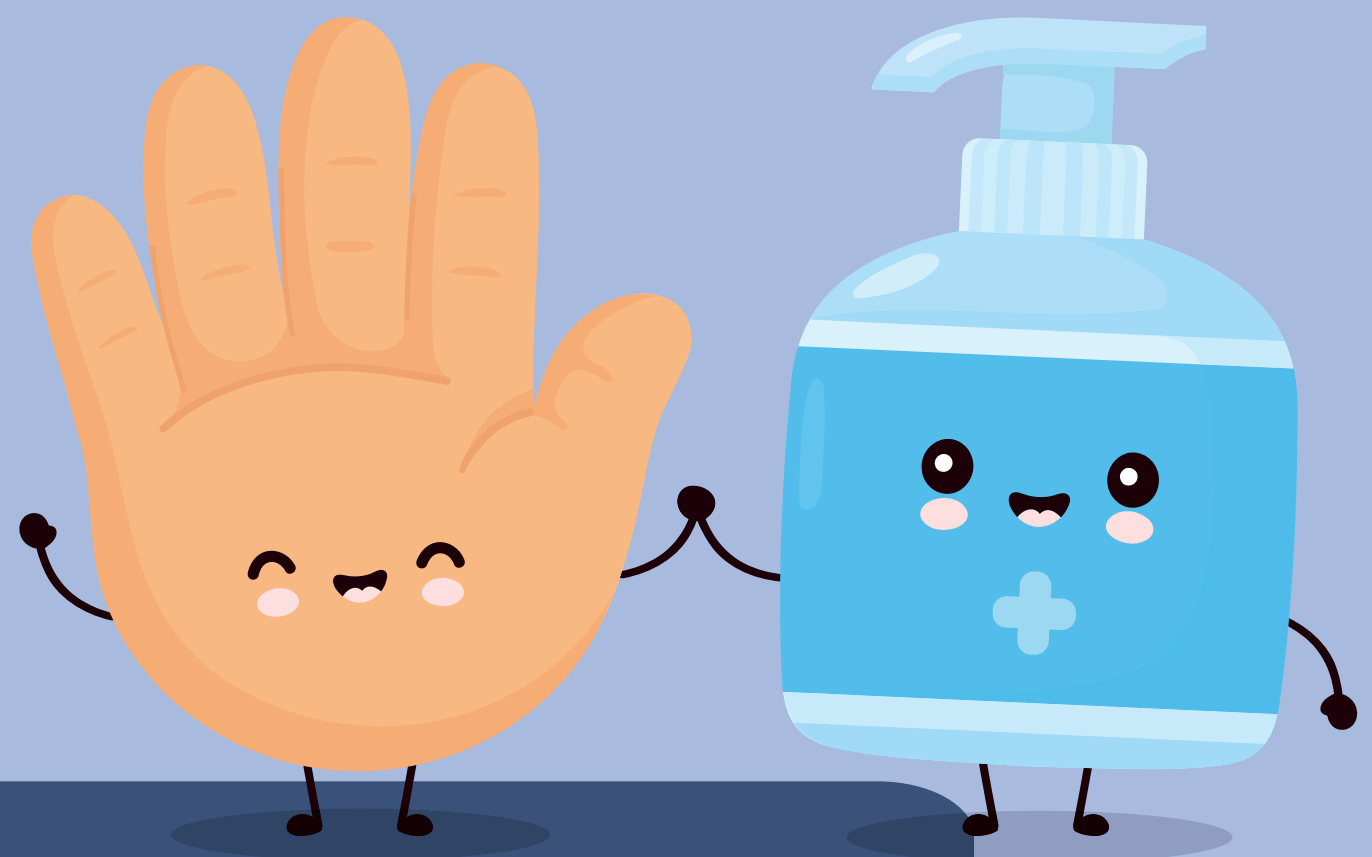


Brotos de enfermedades infecciosas, como el coronavirus, puede afectar tu salud mental, por eso hoy más de nunca, es fundamental que busques alternativas para mantener la mente sana. Una de las medidas de seguridad para prevenir la propagación del virus, es el aislamiento social, es decir, quedarse en casa y salir sólo cuando es necesario, una acción que se mantendrá durante un tiempo indeterminado, por lo cual puede provocar depresión, ansiedad y estrés.

Las entidades de salud sugieren algunas actitudes para afrontar este momento duro:

- Mantenerse en contacto con amigos, familiares y personas que sean importantes para vos. Por eso, utiliza las redes sociales, llamadas telefónicas, correo electrónico o videollamadas.
- Quizás sea el momento de revisar tu rutina, llevar una alimentación saludable, regular los horarios de sueño y hacer ejercicio en casa. Después de todo, un cuerpo equilibrado también ayuda a dejar la mente tranquila.
- Mira películas y series, lee libros. Sin posibilidad de ir a espectáculos en el escenario o en la calle, artistas como Coldplay, Miley Cyrus, Rihanna y Beyoncé están haciendo presentaciones en vivo en sus perfiles en Instagram. Busca en la red social de tus artistas favoritos y fíjate si están haciendo lo mismo.
- Busca capacitaciones online gratuitas para mejorar tus propias habilidades y la gestión y estrategias de tu negocio.
- No juzgues a una persona por su origen étnico o grupo de edad. Aunque la enfermedad ha surgido en China, no hay evidencia científica de mayor número de casos según el país de origen de las personas. Y por más de que los ancianos se encuentran en el grupo de riesgo, también hay casos entre otras edades.
- Infórmate sobre el progreso de la pandemia COVID-19, teniendo en cuenta, establecer horarios para esto, como máximo dos veces al día. Leer mucho o ver muchos videos sobre esta situación puede hacer que te preocupes demás.

# TU



# NEGOCIO

Durante el período del coronavirus, el cuidado de tu negocio debe duplicarse, debemos estar más atentos. Trabajando en un punto específico o en casa, necesitamos cumplir con algunos estándares. Cada localidad tiene diferentes acciones y actividades abiertas o no, luego consulta con las instituciones, como las secretarías municipal o estatal, para averiguar si su empresa puede o no permanecer abierta en su punto de venta. Además de esto, sigue algunas pautas:

- Lávate las manos constantemente con agua y jabón y límpialas con alcohol en gel al 70%.
- Ofrecer alcohol en gel en las diferentes áreas de tu negocio. Si tu empresa se ocupa de la alimentación o estética y belleza, usa guantes desechables.
- Cocinar bien los alimentos, ya que el virus puede sobrevivir en alimentos congelados.
- Evitar el uso de anillos y relojes para evitar la acumulación de suciedad.
- Limpiar las bolsas, envases y embalajes con alcohol o agua sanitaria.
- Mantener el ambiente aireado.
- Limpia el ambiente con más frecuencia.
- Utilice delivery para reducir el contacto con otras personas.
- En tu flujo de caja, incluí los gastos de alcohol en gel, jabón, guantes y Máscaras.
- Evita el uso de efectivo y prioriza el pago con tarjeta, depósito o PayPal. Si fuese necesario tocar el dinero, ofrezca alcohol en gel al cliente antes de tocarlo y haz lo mismo tu.
- Evite invertir o gastar en renovaciones o proyectos que no sean esenciales.

# NO CREAS EN LOS MITOS

Estar bien informado te ayuda a preservar salud (física, mental y empresarial), los gobiernos e instituciones de salud constantemente actualizan datos, investigaciones y directivas sobre el coronavirus.

Sin embargo, esta información debe llegar de fuentes confiables, porque si sigues alguna instrucción de noticias falsas, pones en peligro tu vida, tu familia y su comunidad.

Algunos de **mitos** difundidos, principalmente en las redes sociales son:



- ◆ COVID-19 se puede transmitir en regiones cálidas y húmedas. **¡Falso! Hasta ahora, las investigaciones muestran que el virus se propaga en todas las áreas y climas.**
- ◆ Tomar un baño caliente previene la infección por coronavirus. **¡Falso! De hecho, el agua caliente no lo previene al virus y además puedes lastimar tu cuerpo.**
- ◆ Comer ajo combate la enfermedad. **¡Falso! Aunque el ajo tiene propiedades antimicrobianas, no hay datos científicos sobre la eficacia contra el COVID-19.**
- ◆ Las personas mayores de 60 años son las únicas afectadas. **¡Falso! Si bien, los ancianos son el grupo de mayor riesgo, las personas de todas las edades que tengan afecciones médicas preexistentes (como asma, diabetes y enfermedad cardíaca) también pueden verse afectadas.**
- ◆ Se pueden usar antibióticos para prevenir el virus. **¡Falso! Aquellos medicamentos funcionan solo contra las bacterias, pero COVID-19 es un virus.**
- ◆ El ministro de Salud de Brasil, Luiz Henrique Mandetta, envió un audio sobre la enfermedad. **¡Falso! El propio ministro informó que se comunica con la población y la prensa a través de los canales oficiales del Ministerio y entrevistas colectivas.**





- ◆ Beber agua caliente o té mata el virus. **¡Falso!**  
**Todavía sin registro de té, sustancia, vitamina, comida o vacuna que previene la enfermedad.**
- ◆ Existe una vacuna contra el coronavirus. **¡Falso!** **Todavía no hay vacunas para protegernos contra el virus o eliminarlo.**
- ◆ COVID-19 es solo una gripe común. **¡Falso!** **El virus ya se ha extendido 202 países, mató a más de medio millón de personas y continúa matando todos los días.**
- ◆ Las medidas de aislamiento social (o cuarentena) no son necesarias. **¡Falso!** **En varios países, una de las acciones que ayuda a contener la propagación del virus es evitar salir de casa, aglomeraciones y circulación de personas. En las primeras semanas de la enfermedad, Italia ignoró esta orientación por temor a afectar la economía y saltó de 17 muertes a 34 en tres días; poco después, volvió a tomar la decisión de no hacer el aislamiento. Hoy, el número de muertes por el virus en el país ya superó al de China, punto de origen de COVID-19.**

Fuentes: Organización Mundial de la Salud, Ministerio de Salud de Brasil y El País.

Busque siempre información a través de canales de confianza, como la Organización Mundial de la Salud, Ministerio de Salud, sitios de noticias relevantes (como G1, O Globo, Folha de São Paulo y El País), entidades de salud de tu ciudad o estado y canales gubernamentales oficiales.

Se mantiene actualizado en el sitio web de la OMS, que está en inglés, pero tiene

opción de traducir al portugués. Acceso:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

O por el Ministerio de Salud, que niega las fake news, también en Relación de coronavirus.

Acceso: <https://www.saude.gov.br/fakenews>