

# Durante la Pandemia **X** COVID-19

## RECOMENDACIONES PARA FUNCIONARIOS Y TRABAJADORES DE LA SALUD



Infórmese en [minsa.cl](https://minsa.cl)  
o llamando a Salud Responde

LLAME A SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**  
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,  
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

#CuidémonosEntreTodos

## RECOMENDACIONES PARA FUNCIONARIOS Y TRABAJADORES DE LA SALUD



### CUIDE SUS NECESIDADES BÁSICAS.

Descanse entre turnos.

Coma alimentos suficientes y saludables.

Manténgase en contacto con familiares y amigos  
vía teléfono, video llamada y/o mensajería.

RECOMENDACIONES  
**PARA FUNCIONARIOS  
Y TRABAJADORES DE LA SALUD**



**EVITE USAR ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO POCO ÚTILES.**

**Tabaco**

**Alcohol**

**Otras drogas**

A largo plazo, estos pueden empeorar su salud mental y física.

RECOMENDACIONES  
**PARA FUNCIONARIOS  
Y TRABAJADORES DE LA SALUD**



REÚNASE CON SU EQUIPO DE TRABAJO  
Y JEFATURA

Sociabilice  
con ellos

Brinde y solicite  
apoyo

Sus colegas pueden estar teniendo experiencias similares a las suyas. El apoyo mutuo es clave.