



recover-e

To combat COVID-19 during confinement

Wash your hands, maintain social distancing 2m, cough or sneeze into the elbow hole, clean your home with a disinfecting solution. Ventilate daily. If possible, wear a mask and gloves when going out, do not touch your face. The symptoms are usually: fever, dry cough, tiredness.

For people with mental health problems

It is essential to have an established contact with your mental health service. Pay attention to mental health signals of crisis and communicate them immediately.

Day to day

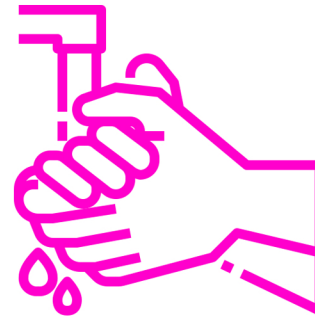
Establish a routine. Meal times, and a flexible daily activity program: Exercise regularly, dancing, practicing yoga, etc. Try to eat healthy, well-balanced meals. Avoid drinking alcohol and moderate junk food. Caring for sleep is essential. Have enough hours of sleep, for that, get up at the same time every day. That way, will have rest, energy and serenity to face the day.

Communication is essential

Promote contact with others. It is very important, with our mental health peers. To give and receive support, solidarity, empathy and alleviate the loneliness that only our peers can give each other

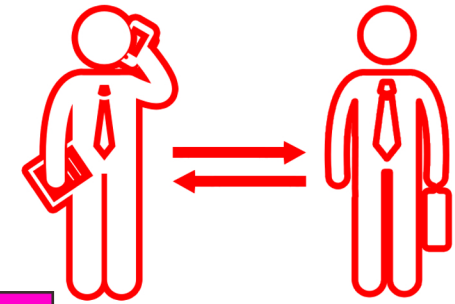
Other tips

Dosify information, saturation does not help, choose reliable sources. Set aside time to: read, listen to music, watch movies or series that have nothing to do with the pandemic. We need to fill the hours with positive things. There are many internet tutorials to learn something new.



Wash your hands frequently

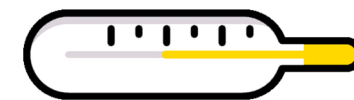
Maintain social distancing 2m



Use masks and gloves outside home

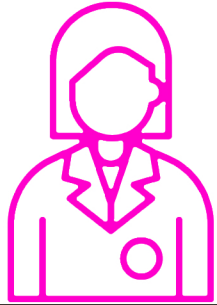


Clean and disinfect your home

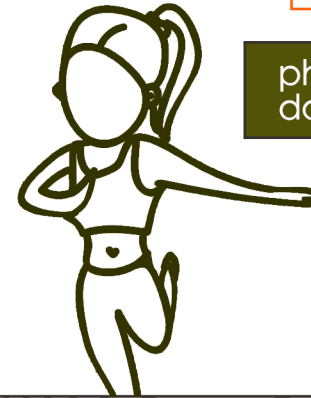


be aware of symptoms

cover mouth and nose with flexed elbow or tissue when coughing or sneezing



Be aware of signals of mental health crisis



physical exercise, dance, yoga

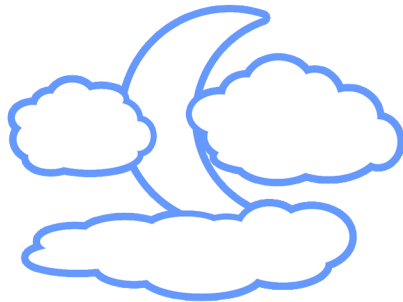


Ensure to establish contact with your mental health service

Establish routines. Meal schedule. Set up a program of activities with flexibility

Take care of your sleep, for that, wake up daily at the same time. Have enough hours of sleep

Learn something new. Tutorials in the internet



Reading, movies, etc. unrelated to COVID-19. Listen to music



Be in touch with family and friends. Especially with your peers

Take part in cultural events in the internet

Limit time of watching TV

Try to eat healthy, well-balanced meals. Moderate junk food.



Get informed, but dosify daily information



Para combatir el COVID-19 durante el confinamiento

Lávate las manos, mantén la distancia entre personas, tose o estornuda en el hueco del codo. Limpia el hogar con una solución desinfectante. Ventila a diario. Si es posible, usa mascarilla y guantes al salir, no te toques la cara. Los síntomas suelen ser: fiebre, tos seca, cansancio.

Para las personas con problemas de salud mental

Es fundamental tener un contacto establecido con tu servicio de salud mental. En caso de que tengas señales de crisis comunícate enseguida con tu contacto.

El día a día

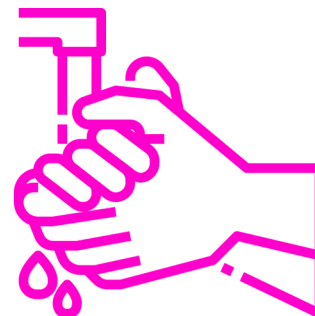
Establecer una rutina: horario de comidas, y un programa diario de actividades flexible: ejercicio físico, bailar, practicar yoga, etc. Alimentarnos correctamente. Evitemos tomar alcohol y moderemos comer cosas no saludables. Cuidar y regular el sueño es vital. Levantarnos a la misma hora todos los días y dormir las horas suficientes. Así tendremos descanso, energía y serenidad para afrontar el día.

La comunicación es esencial.

Promovamos el contacto con otros. Es muy importante, con nuestros peers de salud mental. Para dar y recibir apoyo, solidaridad, empatía y aliviar la soledad que solo nuestros iguales pueden darse entre sí.

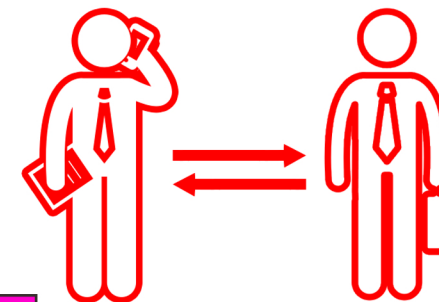
Otros consejos

Dosifica la información, la saturación no ayuda, elige fuentes fiables. Reserva un tiempo para: leer, escuchar música, ver películas o series que no tengan nada que ver con la pandemia. Necesitamos llenar las horas con cosas positivas. Hay muchos tutoriales en internet para aprender algo nuevo.



Lavarse las manos

Distancia social 2 metros



Usar mascarillas y guantes al salir de casa



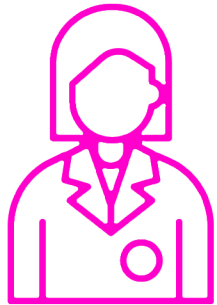
Limpieza en el hogar



Atentos a los síntomas



Estornudar o toser en el hueco del codo

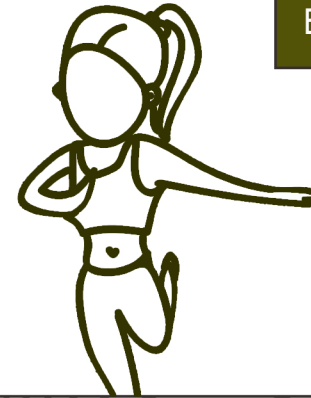


Estar atento a las señales de posible crisis

Asegurarse contacto con psiquiatra o psicólogo



Establece horarios de comidas. Programa actividades con flexibilidad

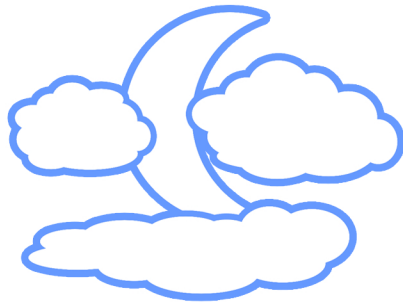


Ejercicio físico, bailar



Cuidar el sueño, levantarse todos los días a la misma hora, asegurar un número de horas suficiente

Aprender algo nuevo, cocinar, tutoriales



Lectura de temas ajenos al COVID-19, escuchar música



Estar en contacto con otros: familia, amigos, peers

Participar de eventos culturales por la red

Acorotar el tiempo de televisión

Alimentación saludable, evitar picoteo



Informarse, pero reducir la información diarias

