Recomendaciones para la fase de desescalada

Colegio Santa Luisa

Bienestar Estudiantil / Primeros Auxilios

¿Qué es la Fase de desescalada y cómo prepararse para la misma?

Es la reapertura de servicios en forma escalonada, redimensionando espacios que permitan el establecimiento y mantenimiento de las medidas de seguridad, y al mismo tiempo la respuesta a las necesidades de las personas con discapacidad, enfermedades cardíacas, respiratorias o del sistema inmune, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, inmunodeficiencia, y cáncer en fase de tratamiento activo.

También hay que tener en cuenta la pertenencia a grupos especialmente vulnerables como mujeres embarazadas y personas mayores de 60 años y otras cuestiones médicas asociadas y a sus familias en esta nueva etapa de la crisis del COVID, generando planes de contingencia ante nuevos brotes.

Recomendaciones para la familia

Con paciencia y confianza, vamos a ir recuperando la vida cotidiana: Respete las normas y las medidas de protección

Continúe con su comportamiento responsable y solidario: para recuperar en un futuro próximo las actividades y la convivencia social

Confíe en Sí mismo: Identifique sus posibilidades frente a las nuevas situaciones; recuerde, ha sido capaz de resolverlas anteriormente

Puede evitar que se contagie, o contagiar a los demás: Respetando la distancia social, con lavado frecuente de manos y con el uso de la mascarilla

Superar las dificultades nos hace más fuertes, lo conseguiremos: Ha hecho un gran esfuerzo y gracias a ello podemos seguir avanzando

6

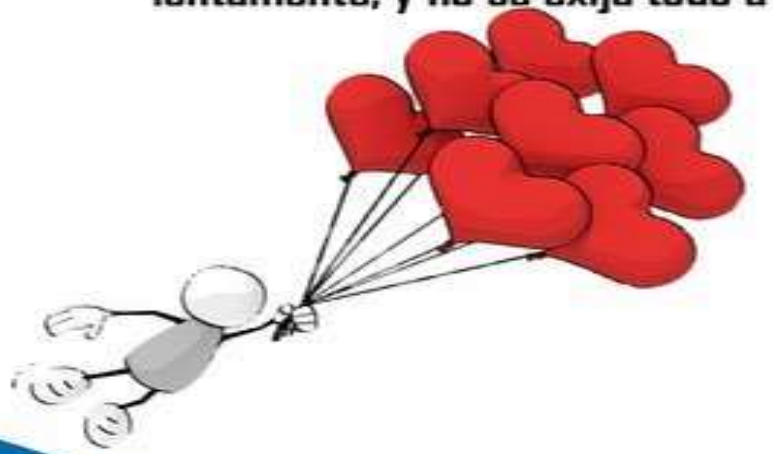
Siga manteniendo sus llamadas, cafés, reuniones de amigos de forma virtual: Es importante seguir disfrutando de sus vínculos más cercanos

7

Implica a todos los miembros de la familia: En esta situación conocer todas sus necesidades, compartir y resolver juntos las dificultades que se puedan presentar, puede ser una oportunidad para mejorar la dinámica familiar

8

Saldremos adelante: Céntrese en el presente, en el día a día, respire lentamente, y no se exija todo a la vez



9

Infórmese de lo que ocurre por fuentes oficiales: procure distinguir las noticias falsas que se difunden, y no se deje influir por esa información

10

Un buen autocuidado lo puede ayudar a afrontar mejor la vuelta a la normalidad: Mantenga rutinas saludables

Cuidemos nuestra salud, y asegurando las necesidades de las personas y de nuestras familias

Maribel Naranjo
Auxiliar. de Enfermería