

INFÓRMATE CON EL HOMIL SOBRE EL CORONAVIRUS (COVID-19)



¿Cómo utilizar una mascarilla facial de forma segura?

- Lávese las manos antes de tocar la mascarilla
- Compruebe que no esté rasgada ni con agujeros
- Localice la parte superior donde está la pieza metálica o borde rígido
- Asegúrese que el lado de color quede hacia fuera
- Coloque la pieza metálica o borde rígido sobre la nariz
- Cúbrase la boca, la nariz y el mentón
- Ajústela para que no queden aberturas por los lados
- Evite tocarla
- Quítesela manipulándola desde detrás de las orejas o la cabeza
- Mientras se la quita y la desecha manténgala alejada de usted y de cualquier superficie
- Deséchela inmediatamente después de usarla
- Lávese las manos después de desecharla



La mascarilla por sí sola no lo protege del COVID-19. Aunque lleve puesta una mascarilla, mantenga al menos 1 metro de distancia de otras personas y lávese bien las manos frecuentemente



Vivir el duelo en tiempos de COVID-19

La pandemia del COVID-19 nos obliga a enfrentar una nueva realidad, que modifica nuestra relación con la vida y la muerte, y altera la forma en la que acostumbramos despedirnos de nuestros seres queridos. En general todas las muertes son dolorosas, pero cuando se da de forma repentina y sin la posibilidad de despedida, se puede convertir en una crisis más difícil de afrontar.

Tenga en cuenta estas recomendaciones y compártalas con quien lo considere necesario:

- 1 Tomar conciencia de la realidad:** Cuando el pronóstico del paciente sea desalentador, se recomienda empezar con un proceso simbólico de despedida
 - Acciones concretas como cartas que alguien pueda leer
 - Iniciar un trabajo interno que conecte ambos corazones desde la distancia
 - Generar sentimientos de paz y comenzar a cerrar asuntos pendientes
- 2 Hablar:** Contar a un amigo cercano o familiar lo que sucede permite ordenar ideas, comprender y reconocer las emociones
- 3 Sentir:** Es importante tener espacios para sentir el dolor y llorar. Si es necesario, se debe buscar ayuda profesional para cuidar la salud mental
- 4 Apoyo:** Es necesario el apoyo social por lo que se debe evitar aislarse de familia y amigos

Si no es posible realizar un funeral, es necesario llevar a cabo rituales que ayuden a hacer un cierre con nuestro ser querido:

- **Escribirle una carta**
 - **Encenderle una vela**
 - **Dedicarle frases y poemas**
 - **Sembrar una planta en su honor**
 - **Orar**

De la sana elaboración de un duelo depende nuestra calidad de relación futura con nosotros, con los demás y con la vida

Fuente: ARL Colmena

Líneas de atención:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">■ Ministerio de Salud y Protección Social:
Bogotá: 330 50 41
Línea gratuita nacional: 018000955590■ Línea de emergencias en Bogotá: 123■ Secretaría de Salud de Bogotá: 364 96 66 | <ul style="list-style-type: none">■ Líneas de Atención COVID-19 FF.MM.

Fuerza Aérea Colombiana: 315 823 7666
Ejército Nacional de Colombia: 316 525 0131
Armada de Colombia: 310 226 9240 |
|--|---|