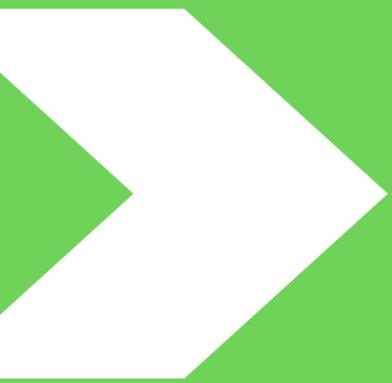


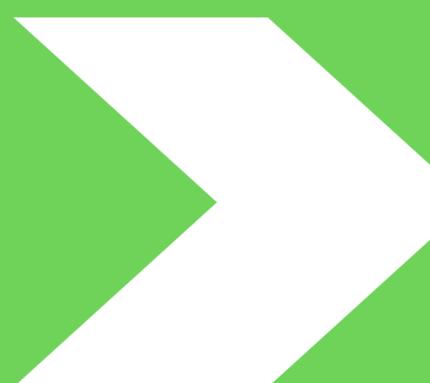
1

LÁVATE
LAS MANOS
ANTES DE
LIMPIAR TU
DISPOSITIVO.



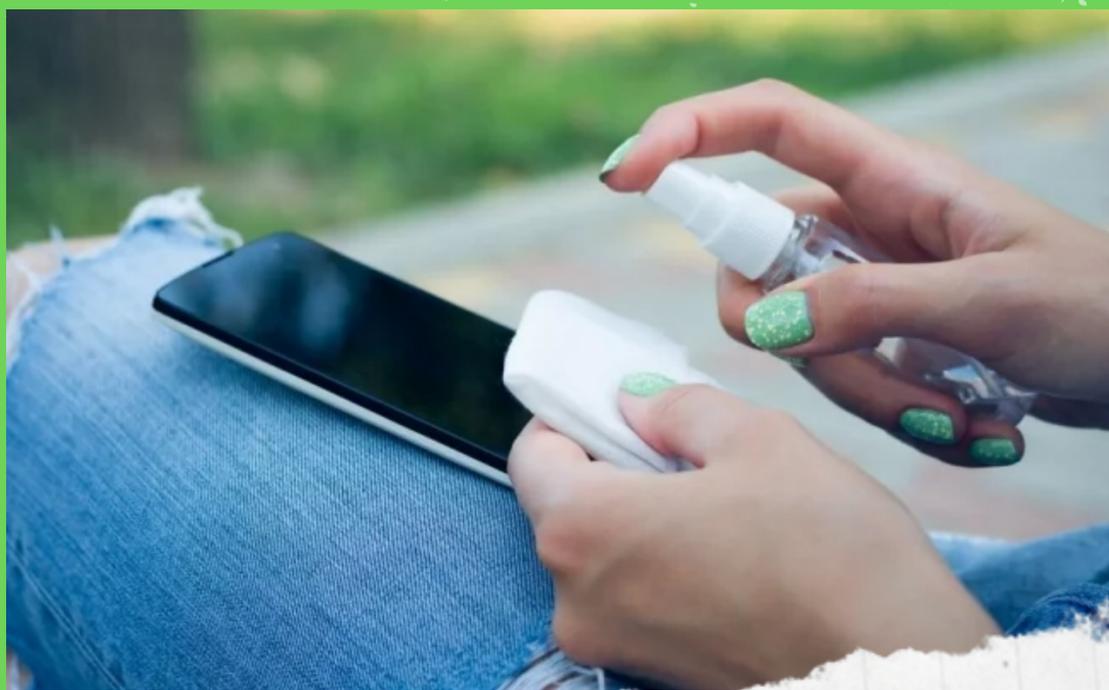
2

APAGA EL
DISPOSITIVO
PARA EVITAR
AFECTACIONES
DEL EQUIPO Y
QUE ESTE SE
DAÑE.



3

LIMPIAR EL DISPOSITIVO CON UN PAÑO DE TELA SUAVE, HUMEDECER UN POCO UNA ESQUINA, Y HACER MOVIMIENTOS DE ARRIBA A ABAJO Y LUEGO SECAR CON EL RESTO DE LA TELA PARA RETIRAR LA HUMEDAD.



4

CON UN
APLICADOR DE
ALGODÓN LIMPIE
LOS PUERTOS DE
AUDIO Y CARGA
Y EVITA QUE
INGRESE
HUMEDAD.



5

CON UN
POMO DE
ALGODÓN
HÚMEDO EN
ALCOHOL LIMPIA
TU DISPOSITIVO
POR AMBOS
LADOS.



**POR
ULTIMO**

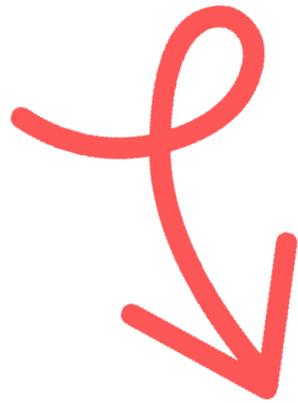
SECA LA
HUMEDAD DE
ALCOHOL QUE
HAYA QUEDADO
EN EL
DISPOSITIVO.

LAVA
NUEVAMENTE
TUS MANOS DE
FORMA
CORRECTA.



**# SOYJAVERIANO
SOY BIENESTAR**

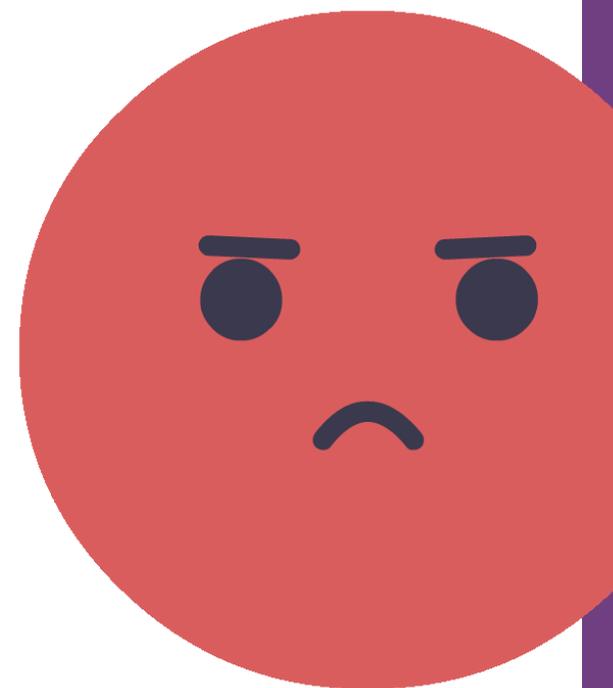
**Cómo
manejar la
ansiedad**



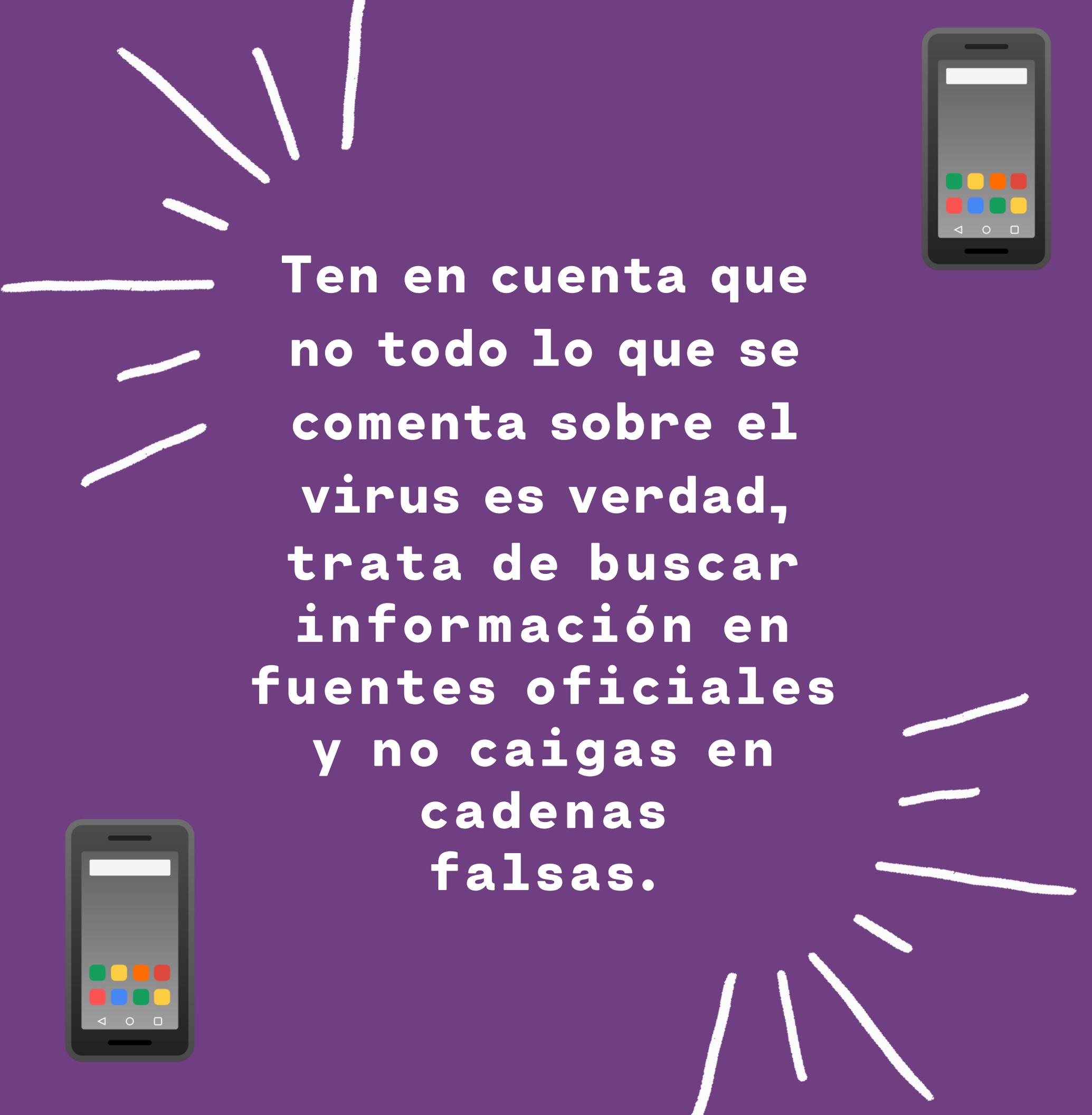
**Durante la
Cuarentena**



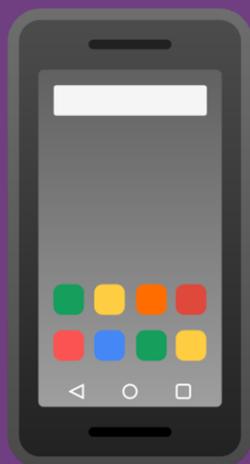
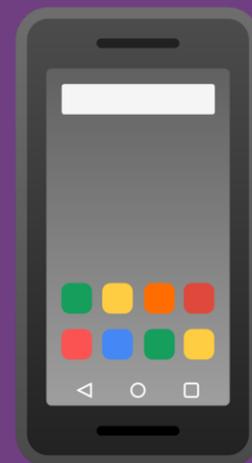
**DURANTE ESTOS DÍAS ES NORMAL
TENER SENTIMIENTOS DE MIEDO,
TRISTEZA, ESTRÉS O
CONFUSIÓN.**



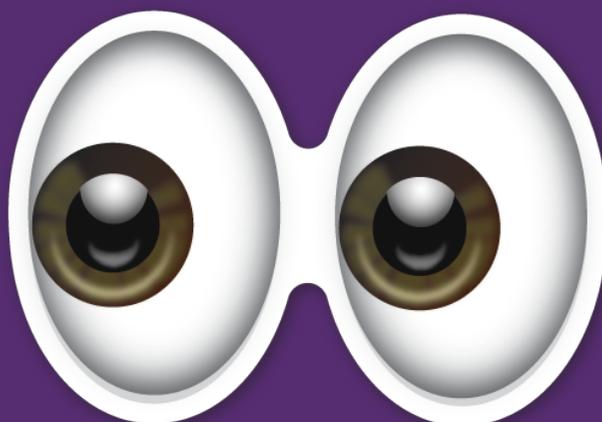
**HABLA DE TUS SENTIMIENTOS
CON LAS PERSONAS QUE SEAN
IMPORTANTES PARA TI.**



**Ten en cuenta que
no todo lo que se
comenta sobre el
virus es verdad,
trata de buscar
información en
fuentes oficiales
y no caigas en
cadenas
falsas.**



Disminuye los tiempos para ver las noticias en televisión o en las redes sociales,



**ASÍ REDUCES LA
PREOCUPACIÓN Y LA
SENSACIÓN DE
ALARMA.**

**OCUPA TU TIEMPO EN COSAS DE TU AGRADO,
O AQUELLO QUE MÁS DISFRUTAS, TEN EN
CUENTA TUS HOBBIES Y TALENTOS.**

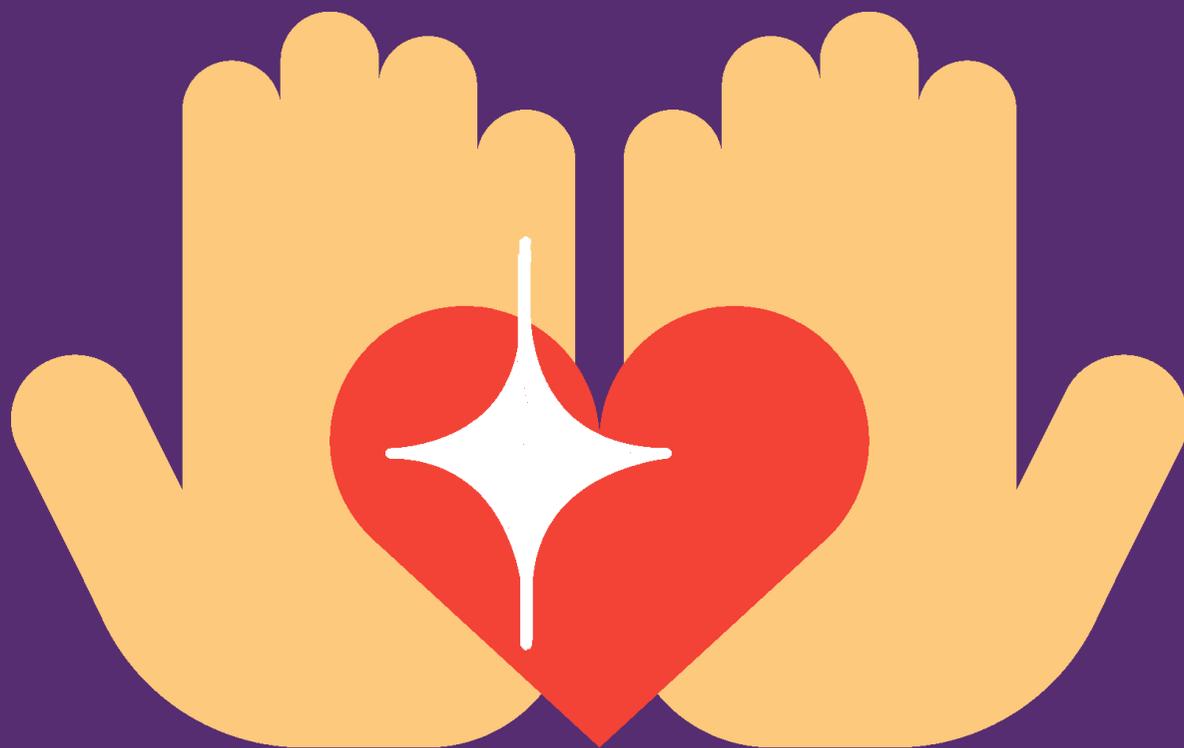


MANTÉN UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, COME BIEN, DESCANSA BIEN, REALIZA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO



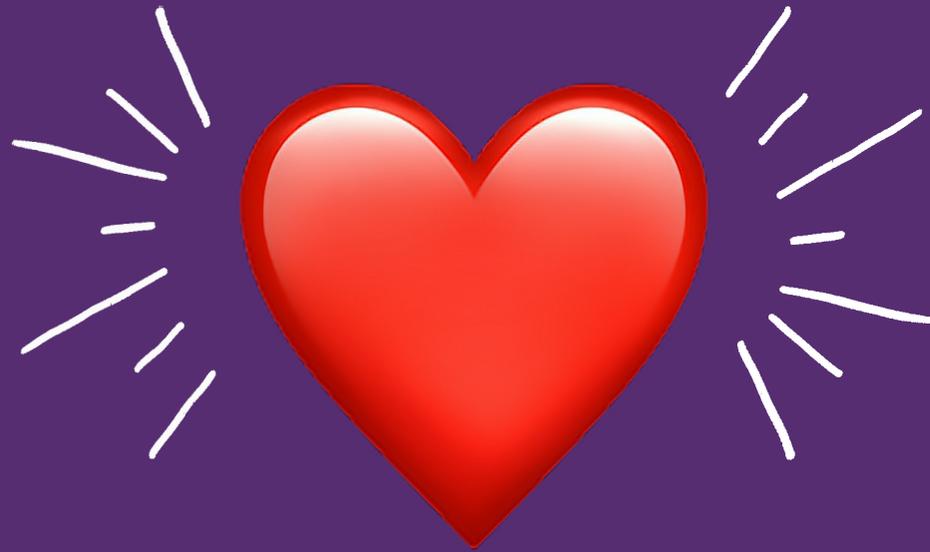
Y NO PIERDAS EL CONTACTO TELEFÓNICO CON FAMILIARES Y AMIGOS..

GESTIONA TUS EMOCIONES



Y PIDE AYUDA SI LO NECESITAS

**EL CENTRO DE BIENESTAR SIGUE
CONTIGO**



Contáctanos a través de:

preguntalealdoc@javerianacali.edu.co

para consultas médicas

preguntalealpsicolog@javerianacali.edu.co

para servicios psicológicos



#JAVERIANOSDESDECASA

SI TUVISTE QUE SALIR DE CASA TOMA ESTAS PRECAUCIONES AL VOLVER



Antes de entrar quítate los zapatos y desinfectalos con alcohol



Sin tocar nada, ve a la zona de lavado y pon tu ropa y zapatos a lavar

Lava tus manos adecuadamente con agua y jabón por 20 segundos y báñate



Desinfecta con alcohol los objetos con los que saliste de casa como celular, llaves y los que tocaste antes de bañarte