

## CENTRO DE PRIMEROS AUXILIOS

### Recomendaciones para manejar emociones y fortalecer el sistema inmune en momentos de COVID-19

Estar en cuarentena o en aislamiento social puede generar:

**Estrés, Ansiedad, Bajo estado de ánimo, Irritabilidad, Insomnio, Ira, Agotamiento emocional**

¿Qué puedes hacer?	¿Cómo fortalecer el sistema inmune?
<p><b>Establece tu red de apoyo con personas que te puedan ayudar a sentirte más tranquilo/a.</b></p>  <p><b>Establece una rutina</b></p>  <p><b>Higiene y cuidado</b></p>  <p><b>Comparte con la familia</b></p>  <p><b>Comunícate a la línea PAS si sientes que no puedes manejar tus emociones.</b></p> 	<p><b>Aliméntate sanamente y consume más frutas, vegetales y toma más agua.</b></p>  <p><b>Ejercítate</b></p>  <p><b>Descansa</b></p>  <p><b>Toma sol</b></p>  <p>Para más información puedes comunicarte al correo electrónico: <a href="mailto:arcilia.riveragonzález@guayama.inter.edu">arcilia.riveragonzález@guayama.inter.edu</a></p> <p>Teléfonos: (787) 864-2222 ext. 2247 (939) 389-2042</p>