

¿Qué debemos hacer para cuidarnos y evitar un rebrote?



Por: José Franco

Vivimos un momento de transición, de cambios, donde gradualmente incorporaremos una “nueva normalidad” en nuestros hogares y lugares de trabajo. En la etapa en la que nos encontramos, es importante tener en cuenta detalles como desinfectar a profundidad nuestros espacios y pertenencias. No hay que olvidar que todo cambio, por difícil que sea, siempre llega con oportunidades para seguir aprendiendo y ayudar a quienes más lo necesitan.

RISK, empresa de gestión de seguridad y bienestar empresarial, sugiere algunas recomendaciones para sobrellevar de una forma más asertiva esta emergencia en nuestros hogares y oficinas:

- Es esencial cerciorarnos que tanto nuestra familia, como equipos de trabajo, conozcan y apliquen todas las medidas de prevención, para reducir la propagación del virus. Debemos mantener el distanciamiento, la higiene personal y la limpieza minuciosa de los espacios que compartimos.
- Mientras entramos a nuevas etapas, como por ejemplo, los cambios del color del semáforo, en la que algunos volverán a sus oficinas y otros seguirán en la modalidad de teletrabajo, deberán existir protocolos de bioseguridad, así como seguir las recomendaciones del Gobierno.
- Necesitamos mantenernos atentos a cualquier síntoma o malestar, dentro de nuestro círculo social y laboral para sugerir oportunamente la realización de exámenes de salud y cuarentenas, según sea necesario. Es responsabilidad de todos evitar una nueva oleada de contagios.
- Recordemos que la emergencia por COVID-19 ha afectado a muchas familias y es posible que, entre tus colaboradores, algunos hayan perdido seres queridos. Por eso, asegúremonos de que todos se encuentren emocionalmente preparados para volver gradualmente a sus trabajos.
- La etapa de aislamiento nos dio la oportunidad de establecer nuevas rutinas, con hábitos que nos permitieron crecer personal y profesionalmente. Mantengámoslos por nuestro bienestar, buscando diferenciar el tiempo laboral de los momentos que compartimos en familia, creando un entorno tranquilo con una mentalidad positiva, tanto en casa como en la oficina.
- Es recomendable desconectarse temprano de las noticias alarmantes y evitar compartirlas excesivamente. Mantenerse en un estado de ansiedad puede debilitar tu estabilidad mental, y no todos tienen la misma fortaleza para enfrentar este tipo de novedades. Asegúrate, que tu

familia y compañeros de trabajo no estén expuestos a una sobrecarga de información y evita compartir noticias falsas.

- Sé tolerante contigo mismo y con los demás para procesar emocionalmente los imprevistos que vayan surgiendo durante la etapa de transición.

Si somos ordenados y nos esforzamos por seguir todas las medidas de prevención, lograremos crecer como sociedad, además de encontrar nuevas formas de trabajar en equipo. Solo depende de nosotros superar esta crisis en un tiempo oportuno, para volver a la vida que todos anhelamos.