



# COVID-19 BURNOUT:

¿Cansado de oír hablar del COVID-19?

Es natural sentirse agotado, pero nuestra comunidad debe seguir tomando medidas para controlar la propagación del COVID-19.



**3  
W'S**

**Lávese** las manos con frecuencia, **use** una mascarilla si puede hacerlo y **observe** la distancia para mantener seis pies de espacio entre usted y otras personas que no están en su hogar.



**Pruebe estas ideas** para que las recomendaciones sean más fáciles de seguir:

*Haga un compromiso* de lavarse las manos, mantenga la distancia física de seis pies y use una mascarilla en público.

*Manténgase flexible a medida que cambian las recomendaciones* y siga solo información confiable y verídica.



*Tome precauciones hasta que se conviertan en rutina.* Repita las recomendaciones hasta que se conviertan en un hábito.

*Mantenga los suministros necesarios a mano*, incluyendo una mascarilla, desinfectante de manos, etc.

*Utilice historias para comprender los riesgos y las consecuencias.* Las historias de aquellos que se han enfrentado al COVID-19 pueden ayudar a que sea más personal para usted.



*Deles a los niños algunas opciones.* Permita que los niños elijan mascarillas con patrones divertidos o elijan los aromas favoritos del desinfectante de manos.

*Involucre a los niños para que todos mantengan a las familias consistentes.* Anímelos a recordarles que se pongan una mascarilla del igual que le recordarán que debe usar el cinturón de seguridad.



Información tomada de: "Cómo lidiar con el agotamiento del coronavirus y la fatiga pandémica." Johns Hopkins Medicine, 11 de agosto del 2020, <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/how-to-deal-with-coronavirus-burnout-and-pandemic-fatigue>. Consultado el 22 de octubre del 2020.



Departamento de Salud del Condado de Sedgwick - 316-660-7300  
Administration: 1900 E. 9th St. N., Wichita  
Main Clinic: 2716 W. Central, Wichita

SEDGWICKCOUNTY.ORG/COVID-19