

# Distanciamiento Social o Distanciamiento de Seguridad



Sistema Integrado de Salud



Psc. Cl. Yadira Villalba

# Distanciamiento

DESDE EL 04 DE MAYO

ECUADOR PASARÁ DE LA ETAPA  
**DE AISLAMIENTO**  
A LA DE DISTANCIAMIENTO



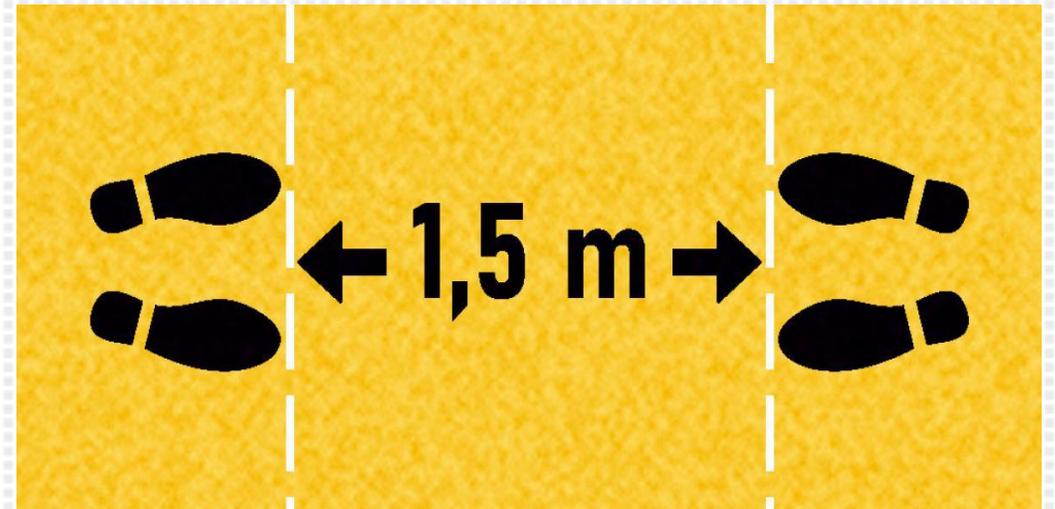
# Que es el distanciamiento en tiempos de pandemia



# ● ● ● Distancia de seguridad ● ● ●

## Significa

Mantener una distancia segura con respecto a las personas que no viven con nosotros, las que parecen sentirse perfectamente bien y a pesar de que nosotros nos encontremos perfectamente bien.



[Video 1](#)

# ¿Cómo ayuda el distanciamiento?

Cuando todo el mundo en una comunidad practica el distanciamiento social

Se reduce la velocidad de contagio del coronavirus

Menos gente se pone enferma al mismo tiempo.

Los médicos y los hospitales pueden hacer mejor su trabajo

Cuidamos a los mas vulnerables de posibles contagios

# Debemos enfatizar

**Evita aglomeraciones**  
en el transporte  
público, comercio  
y oficinas.



Mantener una distancia prudente entre los demás para evitar el contagio

Respetar el “espacio personal”, incluso entre los familiares, en especial si no viven en la misma casa.

No comparta artículos personales.

Mantenga limpias las superficies de contacto frecuente. Preste atención a elementos como teléfono.

Al hacer fila, esperar el transporte público, hacer compras o cualquier actividad, mantén la distancia recomendada

No visite la casa de otras personas, especialmente si son de edad avanzada.

# ● ● ● La cercanía emocional ● ● ●

## Que sentimos

El distanciamiento social tiene consecuencias significativas respecto de la soledad y los comportamientos que afectan a la salud en los adultos mayores, pero que también afectan a los jóvenes



# Algunos consejos para que la distancia sea de seguridad y no emocional

Podemos seguir conectados, hablando por teléfono, enviando mensajes de texto.

Enseña padres y abuelos a usar Skype o Zoom si no saben hacerlo.

Mantén reuniones virtuales con tus amigos.

Podrían enviarse los unos a los otros dibujos divertidos y mensajes de ánimo. Compartan memes.

Incluso en una época de distanciamiento social, hay formas de ayudar, y muchas formas de seguir conectado mientras sigues marcando la diferencia.

# En las aulas es muy importante que:

1

- Mantenga el uso de mascarilla y distancia en todo momento

2

- Si va a tomar un refrigerio deberá hacerlo en su asiento y sin acercarse a sus compañeros

3

- No comparta esferos, marcadores u objetos personales como el celular

4

- Evite abrazos, besos, expresiones físicas de afecto.

# Recuerda

Que

La gente puede contraer el virus y contagiarlo a otra persona incluso antes de saber que lo ha contraído, incluso sin llegar a presentar síntomas ni a ponerse enferma.



[Video 2](#)

# MUCHAS GRACIAS

Psc. Cl. Yadira Villalba



## SIS

Sistema Integrado de Salud



**BRIGADA DE  
Bioseguridad**

YO TE CUIDO TÚ ME CUIDAS