



¿Se siente nervioso por la nueva normalidad? Controle su exposición al riesgo.

A medida que la COVID-19 sigue su camino, estamos entrando ahora a la fase de reintegración a la “nueva normalidad”. Los lugares de trabajo y las empresas están volviendo a abrir sus puertas. Mientras que el país espera con interés reiniciar la economía, lo desconocido puede causar ansiedad en algunas personas acerca de la seguridad de hacerlo.

La buena noticia es que esta pandemia entra en la categoría de lo que la vida presenta habitualmente: riesgo. La pandemia de la COVID-19 no representa la primera vez que se ha tenido que gestionar un riesgo; la gestión del virus requiere el uso de habilidades utilizadas en otras situaciones posiblemente riesgosas.

- *Recuerde que nunca puede deshacerse realmente del riesgo.* Por ejemplo, conducir un automóvil no está exento de peligros, pero la mayoría de la sociedad elige hacerlo. La vida es una serie de riesgos, pero para participar en el mundo, aceptamos esos riesgos, a menudo sin pensar demasiado en ello.

- *Tome el control de la situación abordando el riesgo y sopesando la importancia de cualquier actividad determinada.* En el ejemplo de conducir un automóvil, las medidas de reducción de riesgos incluyen llevar un cinturón de seguridad, conducir al límite de velocidad o por debajo de este, y no conducir ebrio. Puede hacer lo mismo en el caso de la COVID-19. Hágase las preguntas que le ayudarán a sopesar la importancia de la actividad y lo que está dispuesto a hacer para participar en ella. Si no tiene opción en ninguna actividad determinada, piense en las medidas que puede tomar para controlar el riesgo.

Recordar que usted controla el riesgo ya es un primer paso para manejar la ansiedad con respecto al ingreso a esta “nueva normalidad”. Puede potenciar esa habilidad familiar y aplicar enfoques de sentido común a fin de controlar el riesgo específico de la COVID-19.

1. **Supervise las medidas de seguridad.** Siga manteniendo al menos dos metros (seis pies) de distancia con otras personas y lávese las manos con frecuencia. Use un barbijo siempre que sea posible.
2. **Averigüe qué medidas de seguridad se adoptan en el trabajo.** Si tiene que regresar a su lugar de trabajo, averigüe qué hará su empleador para proporcionar equipo de protección personal, ventilación y descontaminación general, y para garantizar el distanciamiento social. Si ha estado trabajando desde su hogar, tal vez siga teniendo la opción de hacerlo.
3. **Traiga sus propios suministros.** Ya sea que regrese al trabajo o a cualquier otra organización, es posible que le preocupe la contaminación. Si su organización lo permite, traiga sus propias toallitas de papel, desinfectante de manos, bolígrafos, etc. Asegúrese de que sean accesibles solo para usted.
4. **Minimize el contacto en las áreas comunes.** Se ha demostrado que las grandes reuniones en lugares cerrados aumentan el riesgo de transmisión del virus. Evite esas reuniones siempre que pueda, como la celebración de cumpleaños de alguien en la cocina común. No se puede evitar necesariamente una reunión, pero se puede insistir en estar a dos metros (seis pies) de distancia, por ejemplo.
5. **Conozca la política relacionada con la COVID-19 de su empresa.** Conozca el protocolo de su empresa si usted o un colega estuvieron expuestos a la COVID-19 u obtuvieron un resultado positivo. Averigüe quién es el punto de contacto de su organización para cuestiones relacionadas con la COVID-19.
6. **Piense otras maneras de realizar sus actividades habituales.** Piense en maneras de hacer algo diferente para que sea más seguro. Por ejemplo, ¿puede hacer una actividad que normalmente hace en lugares cerrados al aire libre? Hemos aprendido que el virus se transmite más fácilmente en lugares cerrados llenos de gente.

Si siente que necesita más apoyo, llame a su médico de atención primaria, proveedor de salud mental o programa de asistencia al empleado.

Este documento está destinado a brindar información de carácter general únicamente. No tiene como fin brindarle al lector indicaciones, consejos o recomendaciones específicas. Si tiene alguna pregunta sobre su situación particular, es conveniente que se ponga en contacto con un profesional idóneo.