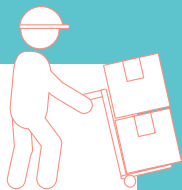




CADERNO DE RUTA PARA TRANSPORTISTAS EN TEMPOS DE ALARMA POLO COVID-19

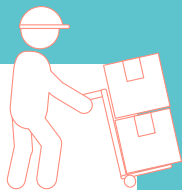
Recomendacións psicolóxicas para o colectivo do transporte por motivo da emerxencia por coronavirus elaboradas polo Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia



Antes de comezar a viaxe

- ▶ Dálle importancia ao teu autocoidado: durme as horas suficientes, toma alimentos saudables e intenta facer algunha actividade física.
- ▶ Prepara a túa viaxe comprando bebidas e comida saudable (auga, froita) e outras cousas que poidas necesitar (por exemplo, materiais de protección ou de hixiene).
- ▶ Consulta se na ruta que vas facer tes locais nos que poidas comprar comida para levar.
- ▶ No caso de ter que facer unha ruta longa, comproba previamente os lugares onde poderás parar a descansar.

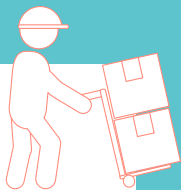




Durante a viaxe

- ▶ Evita estar toda a viaxe escoitando noticias sobre o coronavirus. É mellor que poñas a música que che gusta.
- ▶ Respecta as medidas de hixiene e protección recomendadas desde Sanidade e os protocolos marcados desde a túa empresa.
- ▶ Respecta os tempos de descanso.
- ▶ Aproveita as áreas de descanso e o tempo de espera de carga e descarga para estirar o corpo, facer chamadas ou videochamadas á familia e/ou amigos.

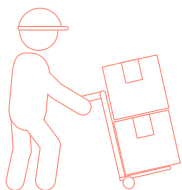




Despois da viaxe

- ▶ Comparte tarefas na casa, xoga cos teus fillos ou fillas, mira a televisión... E reserva un tempo para ti.
- ▶ Aproveita para contactar cos teus familiares e cas túas amizades.
- ▶ Disfruta do teu tempo libre facendo aquilo que che faga sentir ben.
- ▶ E non olvides o teu autocoidado persoal: mantén a hixiene diaria, come de xeito saudable, realiza algunha actividade física e non perdas o sentido do humor.
- ▶ Lembra que agora máis que nunca o teu traballo é moi importante para toda a poboación: grazas a ti garantízase o abastecemento de alimentación e produtos básicos, a chegada de materiais sanitarios a hospitais e farmacias...





Non esquezas...

**que o que estamos vivindo é temporal.
Esta situación ten un comezo e un final;
desta saímos xunt@s.**

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia
(Grupo de Intervención Psicolóxica en Catástrofes e
Emerxencias - GIPCE)
Rúa Espiñeira 10, baixo
15706 Santiago de Compostela (A Coruña)
981 534 049 - copgalicia@copgalicia.gal -
www.copgalicia.gal

