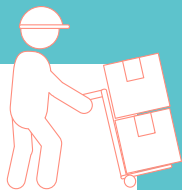




CUADERNO DE RUTA PARA TRANSPORTISTAS EN TIEMPOS DE ALARMA POR EL COVID-19

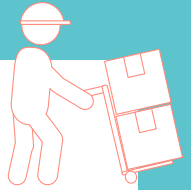
Recomendaciones psicológicas para el colectivo del transporte por motivo de la emergencia por coronavirus elaboradas por el Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia



Antes de empezar el viaje

- ▶ Dale importancia a tu autocuidado: duerme las horas suficientes, toma alimentos saludables e intenta hacer alguna actividad física.
- ▶ Prepara tu viaje comprando bebidas y comida saludable (agua, fruta) y otras cosas que puedas necesitar (por ejemplo, materiales de protección o de higiene).
- ▶ Consulta si en la ruta que vas a hacer tienes locales en los que puedas comprar comida para llevar.
- ▶ En el caso de tener que hacer una ruta larga, comprueba previamente los lugares donde podrás parar a descansar.

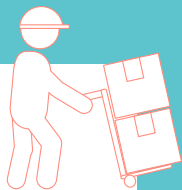




Durante el viaje

- ▶ Evita estar todo el viaje escuchando noticias sobre el coronavirus. Es mejor que pongas la música que te gusta.
- ▶ Respeta las medidas de higiene y protección recomendadas desde Sanidad y los protocolos marcados desde tu empresa.
- ▶ Respeta los tiempos de descanso.
- ▶ Aprovecha las áreas de descanso y el tiempo de espera de carga y descarga para estirar el cuerpo, hacer llamadas o videollamadas a la familia y/o amigos.

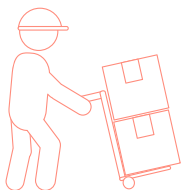




Después del viaje

- ▶ Comparte tareas en casa, juega con tus hijos o hijas, mira la televisión... Y reserva un tiempo para ti.
- ▶ Aprovecha para contactar con tus familiares y tus amistades.
- ▶ Disfruta de tu tiempo libre haciendo aquello que te haga sentir bien.
- ▶ Y no te olvides de tu autocuidado personal: mantén la higiene diaria, come de forma saludable, realiza alguna actividad física y no pierdas el sentido del humor.
- ▶ Recuerda que ahora más que nunca tu trabajo es muy importante para toda la población: gracias a ti se garantiza el abastecimiento de alimentación y productos básicos, la llegada de materiales sanitarios a hospitales y farmacias...





No olvides...

que lo que estamos viviendo es temporal.
Esta situación tiene un principio y un final;
de esta salimos junt@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

