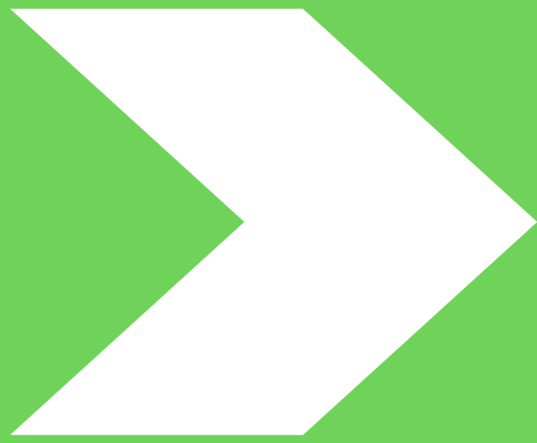


# ¿CÓMO LIMPIAR TU CELULAR CORRECTAMENTE?



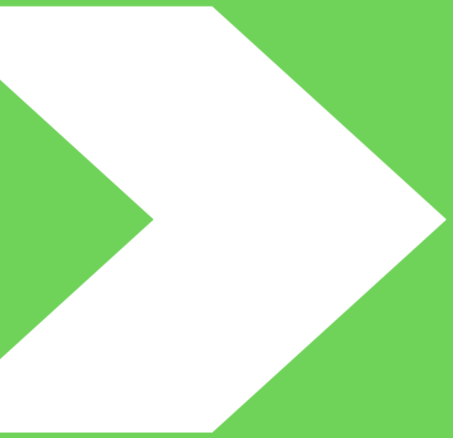
Los celulares se han convertido en un elemento esencial para todos nosotros, por eso en estos tiempos es importante limpiarlos y evitar que se acumulen bacterias.





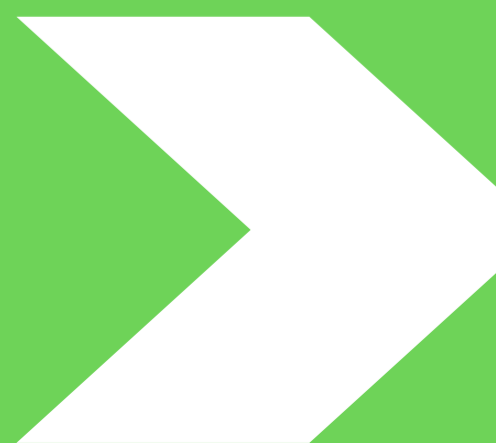
**1**

LÁVATE  
LAS MANOS  
ANTES DE  
LIMPIAR TU  
DISPOSITIVO.



**2**

APAGA EL  
DISPOSITIVO  
PARA EVITAR  
AFECTACIONES  
DEL EQUIPO Y  
QUE ESTE SE  
DAÑE.



# 3

**LIMPIAR EL DISPOSITIVO CON UN PAÑO DE TELA SUAVE, HUMEDECER UN POCO UNA ESQUINA, Y HACER MOVIMIENTOS DE ARRIBA A ABAJO Y LUEGO SECAR CON EL RESTO DE LA TELA PARA RETIRAR LA HUMEDAD.**



# 4

CON UN  
APLICADOR DE  
ALGODÓN LIMPIE  
LOS PUERTOS DE  
AUDIO Y CARGA  
Y EVITA QUE  
INGRESE  
HUMEDAD.



# 5

CON UN  
POMO DE  
ALGODÓN  
HÚMEDO EN  
ALCOHOL LIMPIA  
TU DISPOSITIVO  
POR AMBOS  
LADOS.





**POR  
ULTIMO**

SECA LA  
HUMEDAD DE  
ALCOHOL QUE  
HAYA QUEDADO  
EN EL  
DISPOSITIVO.

LAVA  
NUEVAMENTE  
TUS MANOS DE  
FORMA  
CORRECTA.



**# SOYJAVERIANO  
SOY BIENESTAR**

**Cómo  
manejar la  
ansiedad**

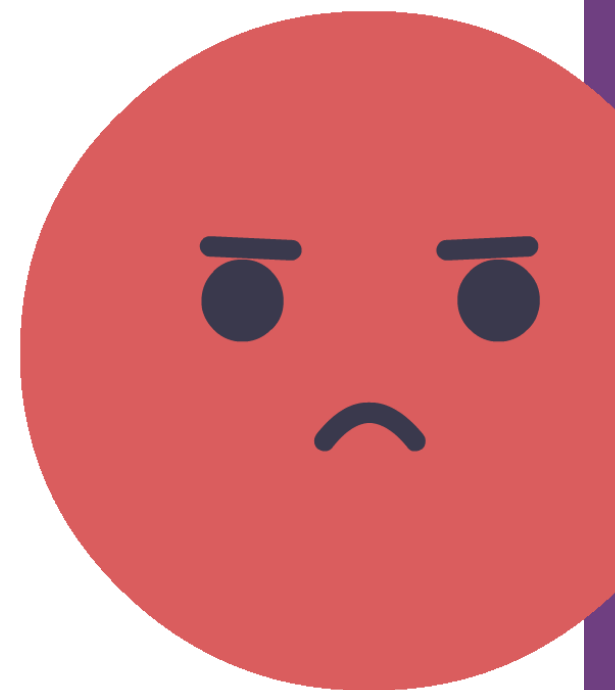


**Durante la  
Cuarentena**



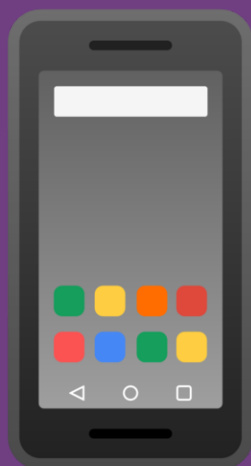
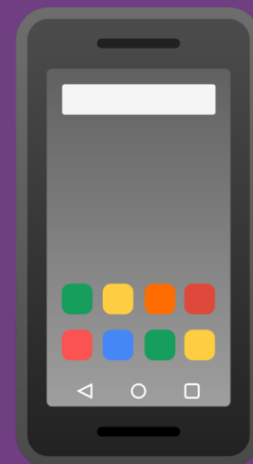


**DURANTE ESTOS DÍAS ES NORMAL  
TENER SENTIMIENTOS DE MIEDO,  
TRISTEZA, ESTRÉS O  
CONFUSIÓN.**



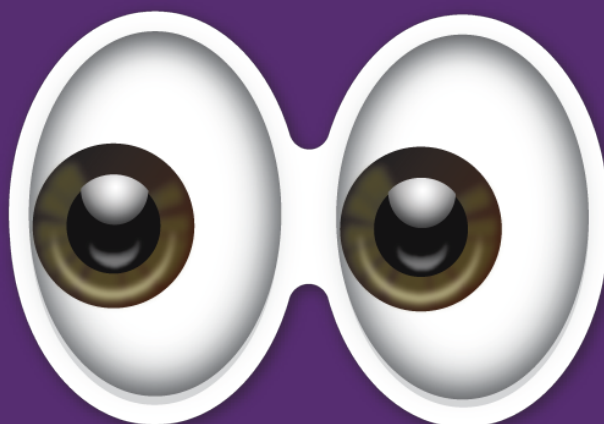
**HABLA DE TUS SENTIMIENTOS  
CON LAS PERSONAS QUE SEAN  
IMPORTANTES PARA TI.**

**Ten en cuenta que  
no todo lo que se  
comenta sobre el  
virus es verdad,  
trata de buscar  
información en  
fuentes oficiales  
y no caigas en  
cadenas  
falsas.**





Disminuye los tiempos para ver las  
noticias en televisión o en las redes  
sociales,



**ASÍ REDUCES LA  
PREOCUPACIÓN Y LA  
SENSACIÓN DE  
ALARMA.**

**OCUPA TU TIEMPO EN COSAS DE TU AGRADO,  
O AQUELLO QUE MÁS DISFRUTAS, TEN EN  
CUENTA TUS HOBBIES Y TALENTOS.**



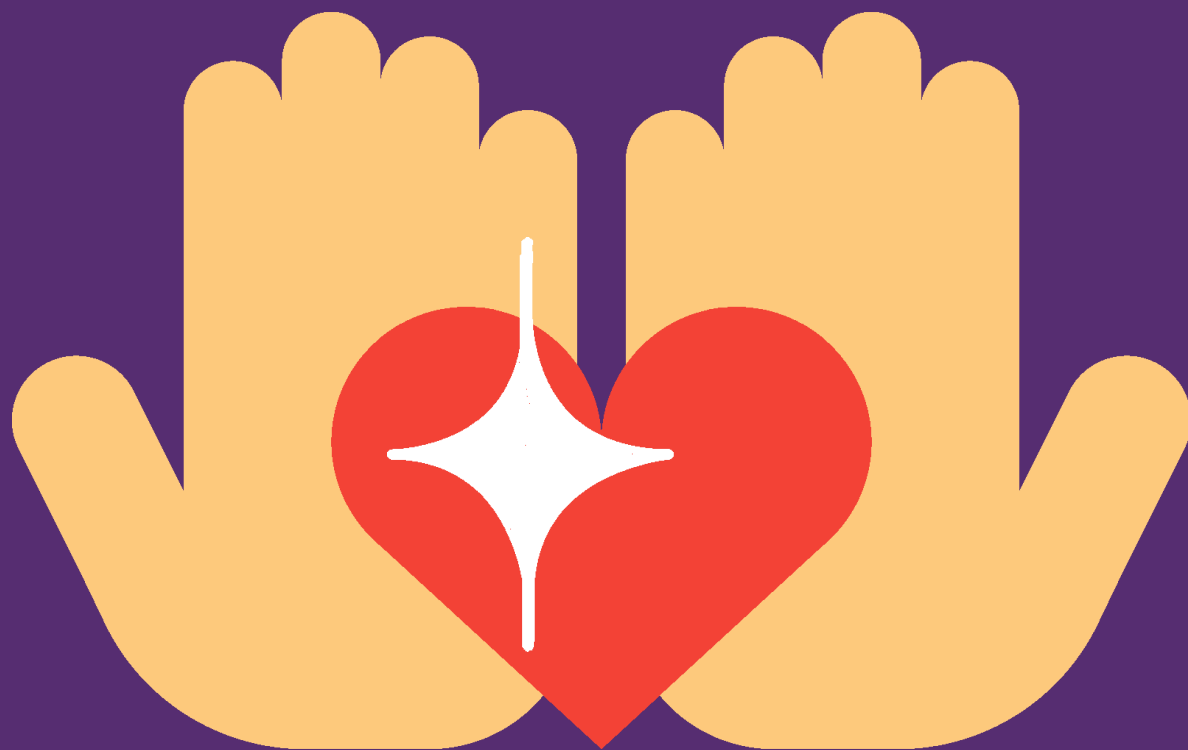


**MANTÉN UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, COME BIEN, DESCANSA BIEN, REALIZA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO**



**Y NO PIERDAS EL CONTACTO TELEFÓNICO CON FAMILIARES Y AMIGOS..**

**GESTIONA TUS EMOCIONES**



**Y PIDE AYUDA SI LO NECESITAS**

**EL CENTRO DE BIENESTAR SIGUE  
CONTIGO**



**Contáctanos a través de:**

**[preguntalealdoc@javerianacali.edu.co](mailto:preguntalealdoc@javerianacali.edu.co)**

para consultas médicas

**[preguntalealpsicolog@javerianacali.edu.co](mailto:preguntalealpsicolog@javerianacali.edu.co)**

para servicios psicológicos





**#JAVERIANOSDESDECASA**

# SI TUVISTE QUE SALIR DE CASA TOMA ESTAS PRECAUCIONES AL VOLVER



Antes de entrar quítate los zapatos y desinfectalos con alcohol



Sin tocar nada, ve a la zona de lavado y pon tu ropa y zapatos a lavar

Lava tus manos adecuadamente con agua y jabón por 20 segundos y báñate



Desinfecta con alcohol los objetos con los que saliste de casa como celular, llaves y los que tocaste antes de bañarte