

¿Estás en período de gestación?

Para cuidarte y cuidar a tu bebé te recomendamos...



Dirección de
Salud en el Trabajo

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA



...descansar y conectarte con tu bebé.



Es momento de que te encuentres con tranquilidad, de que disfrutes de tu casa para descansar, dormir el tiempo que necesites y conectarte con tu bebé.



Dirección de
Salud en el Trabajo

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA



....acomodar su ropa y habitación.



Si aún no lo hiciste, puedes lavar la ropita de tu bebé, acomodarla y guardarla. También es un buen momento para organizar su habitación o pensar en como lo harás.



Dirección de
Salud en el Trabajo

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA



...escuchar música que te relaje.

Es placentero escuchar música que te relaje y te haga pensar en positivo; si vos estás bien tu bebé también lo estará. Mantener la calma es esencial.



Dirección de
Salud en el Trabajo

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA



...practicar la respiración y realizar ejercicios.



Mantenerse en actividad te ayudará a disminuir la ansiedad.

Es un buen momento para practicar la respiración que deberás llevar a cabo en el parto y realizar ejercicios que no requieran esfuerzos, que no sean contraindicados por tu médico.



Dirección de
Salud en el Trabajo

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA



...mantener una alimentación saludable.

Tómate tiempo para elaborar tu plato preferido para vos y tu familia y vuelve a hacer aquellas recetas que por falta de tiempo hace rato no realizabas. Una alimentación saludable te ayudará a mantener buena salud física y mental.



Dirección de
Salud en el Trabajo

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA



...socializar con tus seres queridos.



Es necesario que no te aísles, puedes contactarte con tus seres amados a través de las redes actuales: telefónicamente, por video llamadas, chat, etc. Nunca alimentes miedos e incertidumbre, nútrete de pensamientos positivos.



Dirección de
Salud en el Trabajo

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA



...ser paciente y optimista.

Cumplir con la responsabilidad de quedarnos en nuestras casas es fundamental para evitar la propagación del Coronavirus. Cuidarte significa cuidarnos entre todos, por ello es necesario que respetes la cuarentena y lo que indican las autoridades sanitarias. Te pedimos paciencia y optimismo. Tu bienestar es el nuestro.



Dirección de
Salud en el Trabajo

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA



**ENTRE
TODOS**

TELÉFONOS ÚTILES

-  0 810 777 2985 | Aprox – Urgencias o emergencias 24 hs.
-  0 800 122 1444 | Consultas y síntomas de COVID-19
-  0 800 888 0054 | Denuncias por incumplimiento de cuarentena
-  0 800 888 9898 | Denuncias por Violencia de Género



Dirección de
Salud en el Trabajo

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA

