



Por tu seguridad y la de los demás, quédate en casa cuando no estés en diálisis

El aislamiento ayuda a contener la propagación del virus, por eso le ofrecemos algunas recomendaciones para afrontar este periodo de una forma positiva y práctica:



Tenga en cuenta los síntomas de la enfermedad. Incluso los síntomas habituales pueden tener un significado diferente en esta situación. En caso de duda o cambios en su salud, póngase en contacto con su equipo asistencial del centro de diálisis o llame al teléfono de información habilitado en su CC.AA.



Pida ayuda y **asegúrese de que tiene en casa todo lo que necesita:** alimentos, medicación, artículos de higiene personal, etc.



Asegúrese que dispone en casa de toda la **medicación** que le han prescrito. **Sea riguroso y tómese la.**



Haga ejercicio físico en casa (camine por la casa, levántese varias veces en el día, estire las piernas, realice ejercicios simples).



No descuide su dieta, sea riguroso y siga las recomendaciones que le ha dado su médico o nutricionista de su centro de diálisis .



Hable con las personas que le importan y en las que confías, es una de las mejores maneras de reducir la soledad durante el periodo de aislamiento. Use el teléfono u otros medios como las video llamadas o redes sociales para permanecer en contacto con ellos.



Realice actividades que le gusten y relajen: ver sus programas favoritos, escuchar música, leer un libro, e incluso hacer aquellas cosas que le encantan y que por escasez de tiempo nunca puede.



Siga con sus rutinas y actividades habituales, dentro de lo posible (levántese a su hora habitual, mantenga los horarios de comida, etc.).



Sobre todo, **mantenga una actitud positiva,** todo saldrá bien. El periodo de aislamiento contribuye a que el virus no se propague, y **esta situación no durará para siempre.**