



te invitan a que controles
**la información que
consultas y compartes**

¡No aumentes tu ansiedad buscando
información de forma exagerada!
Ten presente los siguientes consejos:

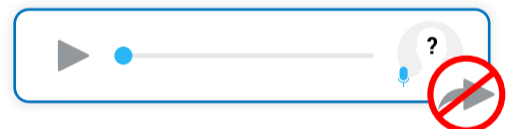
**Prefiere información
de fuentes confiables:**

Consulta, de preferencia, la
información del Ministerio
de Salud y Protección Social,
la Organización Mundial de
la Salud y noticieros
informativos.

**Evita compartir cadenas
de whatsapp**

A familiares y amigos,
muchas de estas
cadenas pueden
generar mayor
ansiedad e
incertidumbre.

**Dosifica la información
diaria a consultar.**



**Antes de compartir
información, verifica:**

- ¿Quién me envió
esta información?
- ¿Cuál es la fuente de
información?
- ¿Es real?
- ¿Esta información
aporta a otra
persona? ¿Educa,
construye o genera
pánico?



**También cuidas de tu
familia y más cercanos,
cuando compartes
información real.**

Exprésale a las personas
que te rodean cuando
te sientas saturado(a) de
la información
relacionada con el
coronavirus, lleguen a
acuerdos para que
este no sea el tema
central de conversación.

En la EPS S.O.S te queremos bien.