



Cuida tu salud mental

Activa tu red de apoyo



1

No pierdas el contacto con tu familia. Usa las redes virtuales, para brindar y recibir contención y apoyo mutuo.



2

Promueve una actitud de acogida y no discriminación con personas infectadas por el virus.



3

Quédate en casa. Hoy puedes utilizar las plataformas virtuales para comprar alimentos y medicamentos.



4

Activa tus redes de apoyo con tus vecinos, comunidad y municipio.



5

Mantén un contacto frecuente con tus colegas y amigos(as) del trabajo.

El Ministerio de Salud tiene habilitado un teléfono para atender consultas sobre **Salud Mental** en contexto de Covid-19: **+56 9 3286 0662** funciona en días hábiles de **lunes a jueves de 8:30 a 13:00 horas y de 14:30 a 17:00 horas**, mientras que el **viernes** la atención es de **8:30 a 13:00 horas y de 14.30 a 16:00 horas**. Además, está disponible el **Fono Salud Responde, 600 360 7777**. El número dispuesto para atender consultas exclusivas sobre **Covid-19 es el +56 9 8920 3180**.