

## Boletín Coronavirus:

Edición N° 04

**Hola,**

Hoy domingo tampoco paramos. Sabemos que necesitas información todos los días y por eso te damos estas recomendaciones.

### Afrontando la cuarentena



#### Consejos para trabajar desde casa durante la cuarentena (y no fracasar en el intento)

**¡Cámbiate!** Para algunas personas, la posibilidad de quedarse en pijama todo el día es el aspecto más tentador de trabajar desde casa. Sin embargo, bañarse y vestirse no solo mejora tu estado mental, sino que te prepara psicológicamente para comenzar a trabajar.



**Establece límites:** Comienza tu día a la misma hora que normalmente llegas a la oficina y terminalo a la misma hora. Así, seguirás teniendo horas de labor establecidas.

**Habla por teléfono:** Tómate un tiempo para levantar el teléfono y tener una conversación real, en lugar de hacer todo a través de correo electrónico y la mensajería instantánea.



### Prevención



#### ¿Cómo cuidar a un paciente sospechoso de haber contraído Coronavirus?

Si un familiar tuyo ha contraído Coronavirus, o es sospechoso de tenerlo, y presenta síntomas leves puede recibir atención médica en su hogar siguiendo estas recomendaciones:

El paciente deberá estar en una habitación bien ventilada, con las ventanas y las puertas abiertas.



Reduce los espacios compartidos con el paciente, como la sala, el baño o la cocina.

En caso de que necesite transitar por su domicilio, el paciente deberá tener una mascarilla.



Si debe acudir a una consulta médica, deberá usar una mascarilla simple durante todo el tiempo que esté fuera de su casa.

El paciente y los familiares deberán lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón entre 20 y 30 segundos.



[Leer más](#)

Fuente: gob.pe

### Informativa



#### ¿No sabes cómo solicitar tu permiso especial de tránsito?

Recuerda que solo deben solicitar el permiso especial para circular por las vías públicas las personas que brinden: servicios de salud, producción, abastecimiento, almacenamiento o distribución de productos de primera necesidad, servicios públicos, financieros y telecomunicaciones.

[Leer más](#)

Fuente: gob.pe

### Pregunta

#### ¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en una superficie?

No se sabe con certeza cuánto tiempo sobrevive el virus causante del COVID-19 en una superficie, pero parece comportarse como otros Coronavirus. Los estudios realizados indican que los Coronavirus pueden subsistir en una superficie desde unas pocas horas hasta varios días. El tiempo puede variar en función de las condiciones. Por ejemplo, el tipo de superficie, la temperatura o la humedad del ambiente.

Si crees que una superficie puede estar infectada, límpiela con un desinfectante común para matar el virus y protegerte de este modo a ti y a los demás. Lávatelo con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Evita tocarle los ojos, la boca o la nariz.

Revisa [aquí](#) para más información

### Recuerda

Si cuentas con un Seguro de Salud, Vida o Plan EPS de Pacífico, estás cubierto ante el Coronavirus (COVID-19).

Chat en línea

[www.pacifico.com.pe](http://www.pacifico.com.pe)

Para orientación  
médica

(01)415-1515\*  
o  
SANNA: Dr. Online

MINSA

113  
(Línea gratuita)

\*Si tienes un Seguro de Salud o Plan EPS de Pacífico

### Cuenta con nosotros

Encuentra más información sobre el Coronavirus (COVID-19) en nuestra web

[aquí](#)



Visítanos en:

<http://www.pacifico.com.pe>

Este correo fue enviado a \$s[Email] por Pacifico Seguros. Si has recibido este correo por error o no deseas recibir publicidad ni información del PACIFICO SEGUROS, por favor procede a eliminarlo y notificarnos haciendo clic [aquí](#) para poder suspender el envío de información. Esta información se envía de acuerdo a la legislación correo electrónico comercial no solicitado - SPAM según Leyes 28453 y 29246.

El sistema de correo electrónico de las dos empresas que integran el Grupo Pacifico (Pacifico Seguros y Pacifico EPS), está destinado únicamente para fines del negocio, cualquier otro uso contraviene las políticas del Grupo. Toda la información del o los negocios contenido en este mensaje es de naturaleza confidencial y de uso exclusivo del Grupo Pacifico. Su divulgación, copia y/o adulteración están prohibidas y sólo debe ser conocida por la persona a quien se dirige este mensaje.

En nuestras campañas de comunicación masiva, nunca incluiremos enlaces a otros dominios que no pertenezcan al Grupo Pacifico(1) o nuestros portales oficiales en las redes sociales (2) , y no solicitaremos información de tus cuentas bancarias. Cualquier campaña que llegue a nombre nuestro y presente alguna de las características mencionadas debe ser eliminado inmediatamente. Recuerda, nuestras campañas serán personalizadas, siempre dirigidos a tu nombre.

(1)[pacifico.com.pe](#), [pacificoseguros.com](#), [pacificoseguros.com.pe](#), [grupopacifico.com.pe](#), [pacificovida.com.pe](#) y [pacificovida.net](#).  
(2)[facebook.com/segurospacifico](#) y [youtube.com/pacificoseguros](#).

Para garantizar la entrega de nuestras comunicaciones te pedimos agregar [contacto@pacificoseguros.com.pe](mailto:contacto@pacificoseguros.com.pe) a tu libreta de direcciones.

© 2019 Pacifico Grupo Asegurador. Av. Juan de Arona 830 San Isidro, Lima - Perú. Todos los derechos reservados.