

RECOMENDACIONES PARA COMBATIR LA CUARENTENA DEL COVID-19

#LAUASECUIDAENCASA

RECOMENDACIONES GENERALES



Practica **ejercicio físico** a diario.

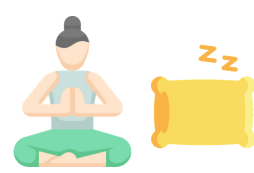
Diferentes profesionales han compartido rutinas deportivas para realizar en casa.



Cuida tu aporte de **vitamina D**. Siempre que puedas intenta exponerte unos minutos al sol.



Realiza actividades para mantener la **mente activa**. Es buen momento para leer, escribir, dibujar, escuchar música...



Aprovecha para **dormir y relajarte**. No siempre tenemos la oportunidad de dedicarnos tiempo y cuidarnos más.

Pero sobre todo, cumple las **medidas higiénico-sanitarias** de las autoridades:



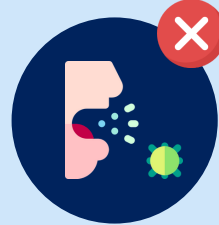
Lávate las manos frecuentemente.



No salgas de casa si no es estrictamente necesario.



Usa pañuelos desechables y tíralos tras su uso.



Al toser o estornudar cúbrete la boca y nariz con el codo flexionado.

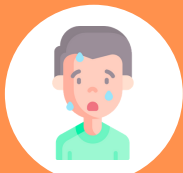


Evita tocarte los ojos, la boca y la nariz.

Si presentas síntomas leves:



Tos



Fiebre

Quédate en casa y evita el contacto directo

Si tienes:

1

Sensación de falta de aire

2

Sensación de gravedad

3

Empeoramiento general

Acude a tu centro sanitario más cercano o llama al teléfono habilitado en tu comunidad autónoma.

RECOMENDACIONES PARA HACER LA COMPRA



Planifica un menú semanal y no te olvides la lista



Compra para una semana. Pero no acapares



Llévate tus propias bolsas y evita tocar los carros



Usa guantes y mascarilla y evita tocar los alimentos



Mantén la distancia mínima y no te entretengas



Prioriza alimentos no perecederos o de larga duración



Elige frutas y verduras. Evita ultraprocesados



Paga con tarjeta o con el móvil y respeta al personal de caja.

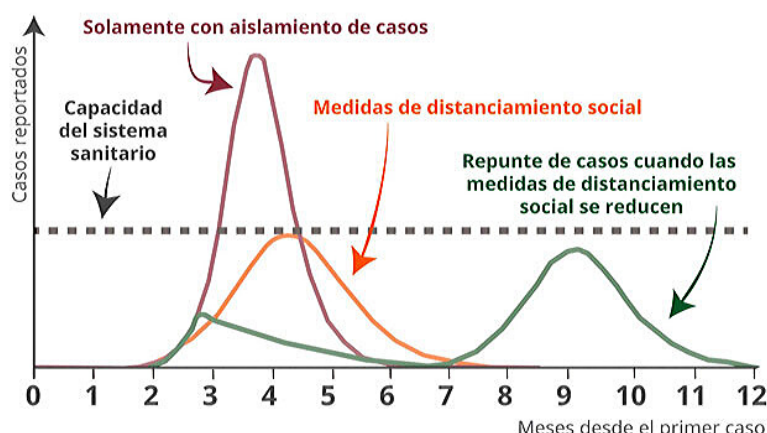


Lávate las manos antes y después de colocar la compra



Apoya al pequeño comercio y/o canales cortos

Impacto de las medidas preventivas



Podemos frenar la curva.

No pierdas la calma. Es normal que en situaciones de estrés e incertidumbre tengamos pensamientos intrusivos y catastróficos. Simplemente intenta gestionarlos.

