

## RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA PROTEGERSE FRENTE AL CORONAVIRUS

### HIGIENE:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar gel con base de alcohol al 70%.
- Al toser o estornudar, utilizar el estornudo de etiqueta, que consiste en cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.
- No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos.
- No tocarse la cara con las manos, sobre todo la nariz, la boca y los ojos.
- Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en: casas, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, etc., ventilar y permitir la entrada de luz solar."
- Quedarse en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios y acudir al médico si se presenta alguno de los síntomas (fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal, etc.).
- Mantener tu entorno limpio (casa, patios, salón de clases, etc.).

### NUTRICIÓN:

Una buena alimentación es fundamental para mantener tu sistema inmunológico en excelentes condiciones para defenderte contra enfermedades, para ello te recomendamos que consumas:

- Frutas de temporada, sobre todo las que contienen vitamina C.
- Verduras en todos los tiempos de comida como fuente de vitaminas y minerales.
- Lácteos, sobre todo los fermentados como el yogurt.
- Suficiente cantidad de agua, de 2 a 3 litros al día.
- Recuerda que la alimentación debe ser higiénica (procura preparar tus alimentos en casa).
- No compartas alimentos ni utensilios para comer con otras personas. Tu botellón de agua siempre debe ser personal.
- No consumir comida chatarra.

### ACTIVIDAD FÍSICA:

- Ejercítate, por lo menos de 30 a 45 minutos al día, para ello puedes practicar tu deporte favorito.

