

QUÉDATE EN CASA, PERO NO INMOVIL. RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN DURANTE EL ESTADO DE ALARMA POR LA PANDEMIA POR COVID – 19 EN EL BIERZO.

Envía tu mensaje anónimo para animar y hacer llevadero el aislamiento a otros en:

apoyoafectadosCOVID19@saludcastillayleon.es



1. QUÉDATE EN CASA



COMPRAS: Evita salir en lo posible y no hagas colas



Evita visitas (salvo las indispensables: Sanitarios o cuidadores)



Evita contactos al saludar



No te toques la cara
LAVATE LAS MANOS Varias veces (tras toser, WC, estornudar, estar con gente o tocar cosas)

Usa Pañuelos desechables



Ventila la casa a diario 10 minutos
Limpia las superficies con productos de limpieza



2. HUMOR, Sé positivo.

Lee prensa, escucha radio, ve TV:
Mantente orientado y al día



Contra la soledad, TECNOLOGÍA:
videollamadas, redes sociales con familia y amigos.



EJERCICIOS EN CASA.

¿Tienes huerta cerrada?

Cambio de RUTINA. Retomar aficiones,
hacer un calendario con actividades

Pedir ayuda: Llamar a Servicios Sociales,
Trabajador Social, Centro de Salud

Revisa y toma tu
medicación diaria



3. FORMAS DE HACER EJERCICIO SIN SALIR DE CASA

BAILAR



MOVER PIES/PIERNAS
DE SENTADO



PASEOS POR CASA



LEVANTARSE VARIAS VECES



YOGA/PILATES



EJERCICIO CON PESAS (o BOTELLAS
PEQUEÑAS CON AGUA)

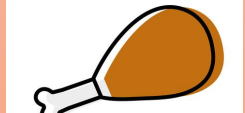


4. DIETA SANA

FRUTA Y VERDURAS, FIBRA



PROTEINAS (PESCADO, CARNE
MAGRA)



HIDRATACIÓN (AGUA)

