

## Hábitos Saludables durante la cuarentena

### o Dieta equilibrada

Se recomienda mantener una dieta equilibrada que contenga todos los grupos de alimentos y beber mucho líquido.



### o Higiene

Conservar la **higiene personal y del hogar**, tocar los objetos solo si es necesario y utiliza pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias.



Otras recomendaciones para protegerse del coronavirus son:



- Usar tapabocas
- Las manos facilitan la transmisión del virus, por tanto evitar tocar los ojos, la nariz y la boca.



- Mantén al menos 1 metro de distancia con las demás personas.
- Lávate las manos frecuentemente.



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



## ○ Ejercicio

Realizar **ejercicio físico diario** (30 minutos) y diseñar un horario de trabajo y ocio.



## ○ Cuidado de la mente

Mantenga una actitud positiva, esto le facilitará afrontar las dificultades y propiciar una convivencia agradable en el hogar.

