

**10 COSAS QUE PUEDE HACER
AHORA PARA PREPARARSE PARA**

COVID-19

TRATE BIEN SUS SISTEMA INMUNOLÓGICO



1 Duerma bien cada noche.



2 Comer saludable y beber muchos líquidos.



3 Manténgase físicamente activo.



4 Manejar los niveles de estrés.

TOMAR MEDIDAS QUE AYUDEN A PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE TODAS LAS ENFERMEDADES



5 Quédese en casa si está enfermo. Evite el contacto con personas enfermas.



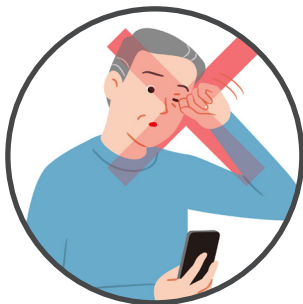
6 Limpia sus manos con frecuencia: por 20 segundos, frote con jabon y agua.



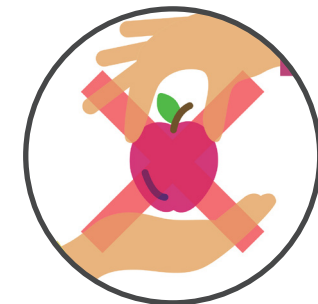
7 Cubra la tos y los estornudos – no con sus manos.



8 Desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia con limpiadores a base de cloro.



9 Evite tocar sus ojos, nariz, o boca.



10 Evite compartir alimentos o artículos personales.