



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SS
Secretaría
de Salud

SESVER
Servicios de Salud
de Veracruz



Promoción
de la Salud

RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO PARA HACER FRENTE AL COVID-19



- Toma baños de sol al menos una vez al día.
- Relájate escuchando tu música favorita.
- Toma descanso de los noticieros para no saturarte de información.
- Mantén una actitud positiva y objetiva.
- Desinfecta adecuadamente los alimentos que consumas.
- Consume verduras y frutas procurando que tus alimentos estén bien cocidos.
- Realiza diariamente actividad física de bajo impacto durante 20 min. (caminar dentro de tu casa, bailar o ejercicios en silla)
- Mantente hidratado, esto ayudará a tus vías respiratorias.

**MANTENTE ACTIVO DENTRO
DE TU HOGAR.**