

# 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](mailto: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



## 3. FORMAS DE HACER EJERCICIO SIN SALIR DE CASA

BAILAR



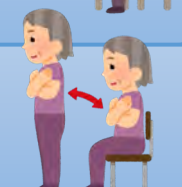
MOVER PIES/PIERNAS DE SENTADO



PASEOS POR CASA



LEVANTARSE VARIAS VECES



YOGA/PILATES



EJERCICIO CON PESAS (o BOTELLAS PEQUEÑAS CON AGUA)



## 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



## 4. DIETA SANA

FRUTA Y VERDURAS, FIBRA



PROTEINAS (PESCADO, CARNE MAGRA)



HIDRATACIÓN (AGUA)