



CUIDA TUS HÁBITOS

Lávate las manos con frecuencia.

Limpia diariamente del hogar, sobre todo las superficies de contacto.

Lava la ropa con agua y no estés todos los días con la misma ropa.

Evita el contacto: es una cuestión de responsabilidad y generosidad.

Utiliza pañuelos de usar y tirar.

Evita tocar todo.

Ventila la casa con frecuencia.

Haz ejercicio físico diario unos 30 minutos. Tren superior: hombros y espalda, brazo, pecho y abdominales. Tren inferior: piernas.

Diseña un horario de trabajo y ocio.

Mantén una dieta equilibrada que contenga todos los grupos de alimentos.

No hagas excesos y limitar las comidas fuertes.

