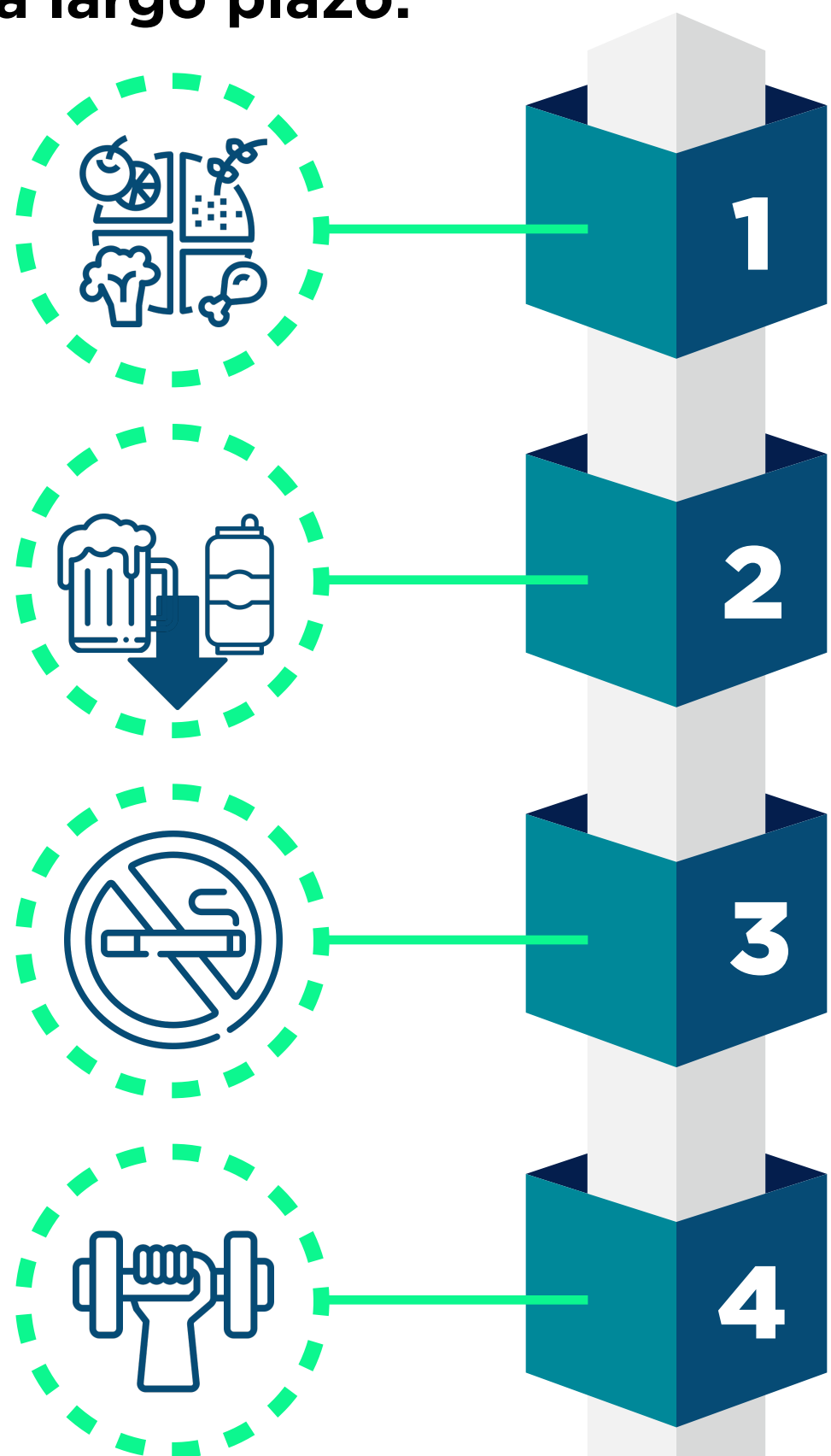
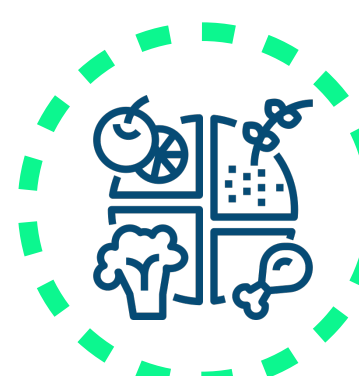


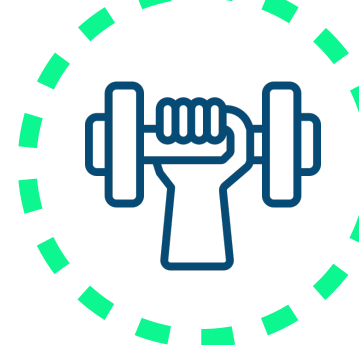


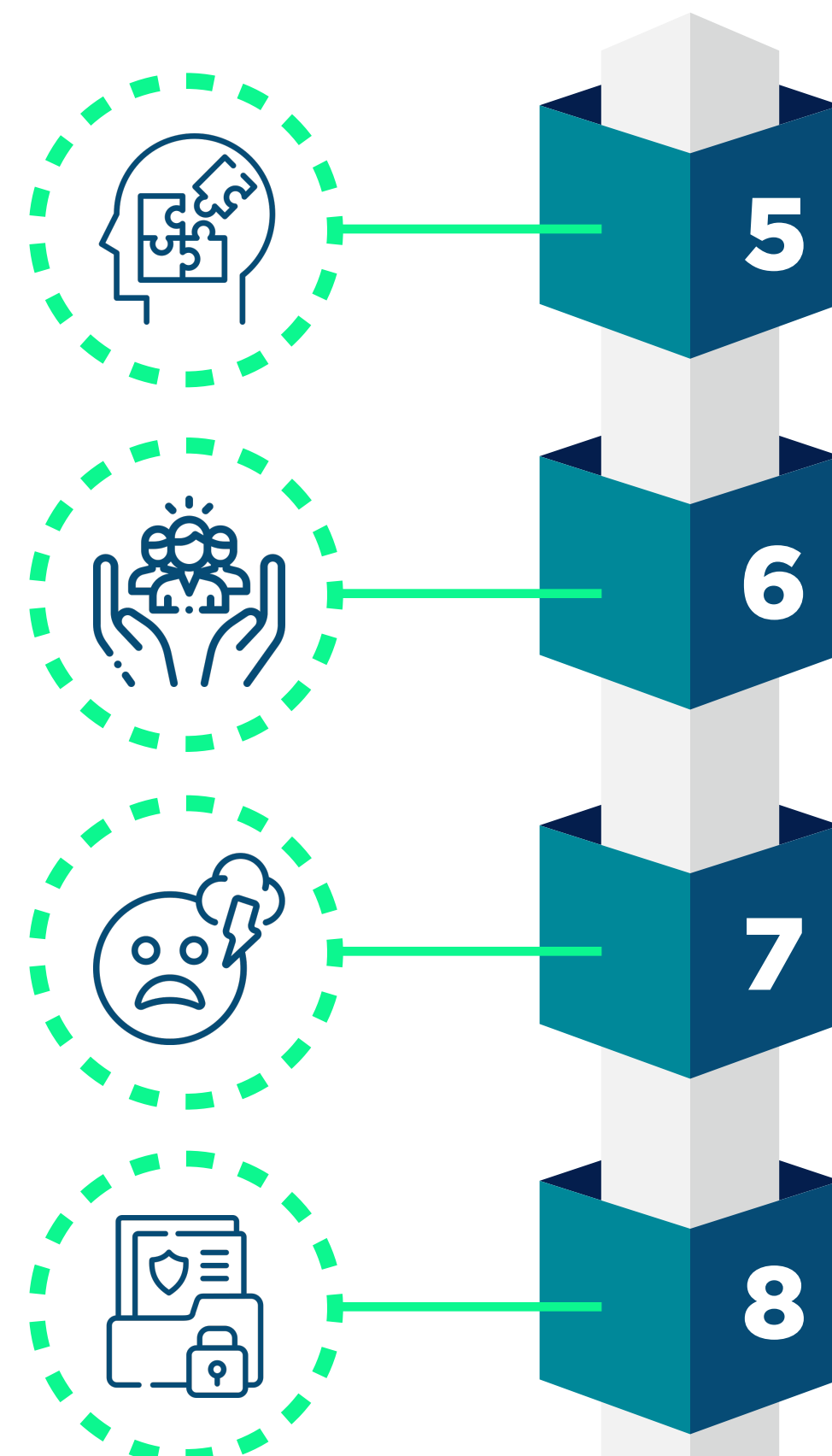
Coronavirus COVID-19

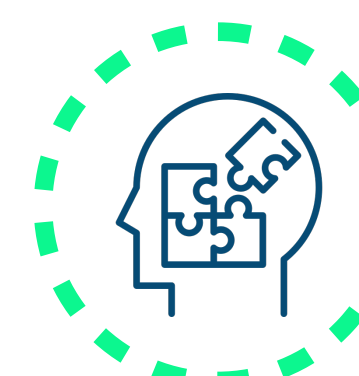

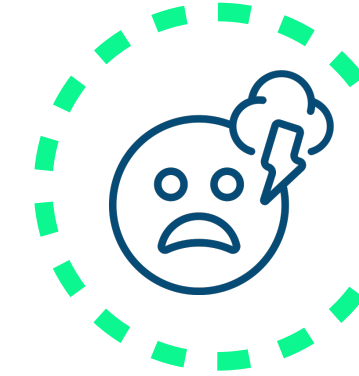

La vida de muchos, ha cambiado de forma dramática. Nuestras familias también. Los niños y jóvenes están tomando clases en casa porque sus escuelas están cerradas.

En el mundo la situación es severa en general, la experiencia de los países y ciudades que están combatiendo los efectos del virus con esperanza y coraje, tienen que saber que es importante mantener la salud física y mental, recomendaciones que ayudarán a largo plazo:



-  **1** Alimentarse de forma sana y saludable, para ayudar al fortalecimiento del sistema inmunológico.
-  **2** Limitar el consumo de alcohol y bebidas azucaradas.
-  **3** Evitar fumar, ya que el cigarro aumenta el riesgo de desarrollar trastornos severos si existe infección de COVID-19.
-  **4** Realizar ejercicio. Se recomienda 30 minutos de actividad física al día para adultos y una hora para jóvenes y niños.



-  **5** Mantener la salud mental, es normal sentirse estresado, confundido y que vengan crisis de miedo. Hablar con personas conocidas y en confianza pueden ayudar.
-  **6** Apoyar gente de la comunidad, ayudará demasiado. Acercarse a vecinos, familia y amigos; la compasión es una gran medicina. Escuchar música, leer un libro o jugar un juego, puede ser de gran ayuda.
-  **7** Tratar de no leer y observar muchas noticias si se padece ansiedad.
-  **8** Accesar a información de fuentes confiables, por lo menos dos veces al día.

El COVID-19 está siendo expansivo hacia la sociedad, pero esto nos deja algo muy especial: la oportunidad de empezar como humanidad a trabajar, aprender y crecer juntos

Fuente: Tedros Adhanom - Director General de la Organización Mundial de la Salud

¡Juntos podemos ponernos de pie!