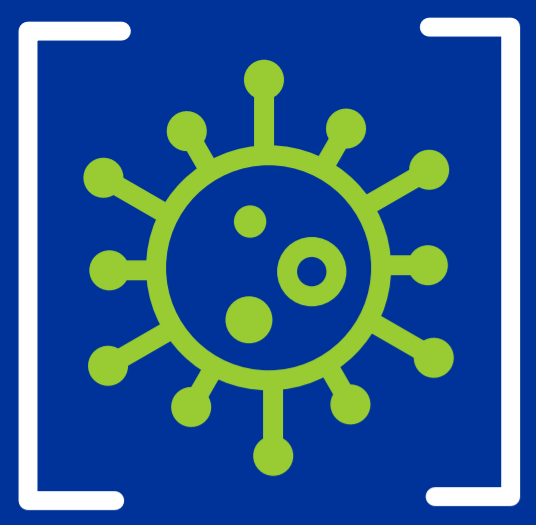


PAUTAS DE VIDA PARA LA NUEVA NORMALIDAD

ESTILOS DE VIDA PARA CONVIVIR EN LA NUEVA NORMALIDAD





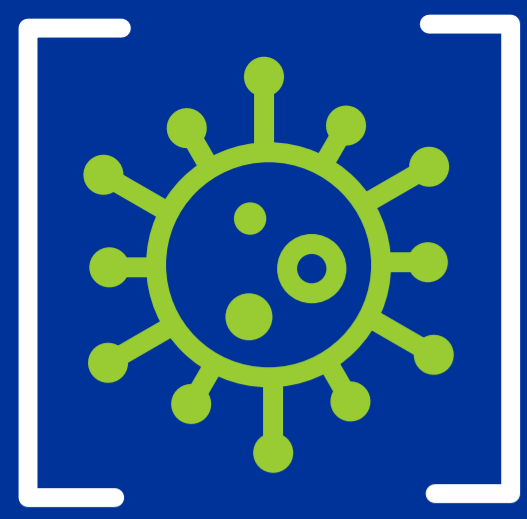
PAUTAS DE VIDA PARA LA NUEVA NORMALIDAD

ESTILOS DE VIDA PARA CONVIVIR EN LA NUEVA NORMALIDAD

Introducción

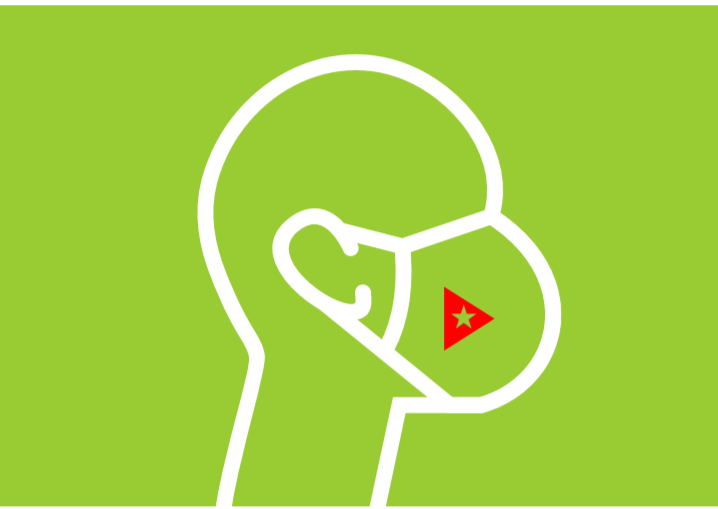
La nueva normalidad implica la incorporación de nuevos estilos de vida que favorezcan la salud personal y colectiva.

El reto de modificar e incorporar nuevos comportamientos exige mayor autocuidado y responsabilidad.



PAUTAS DE VIDA PARA LA NUEVA NORMALIDAD

ESTILOS DE VIDA PARA CONVIVIR EN LA NUEVA NORMALIDAD



Usa el nasobuco correctamente, incorpóralo a tu vida.



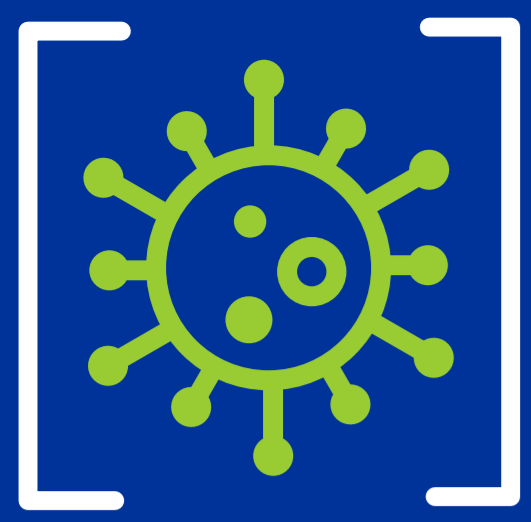
Lávate las manos con frecuencia.



Incorpora nuevas formas de saludo y demostración de afecto.

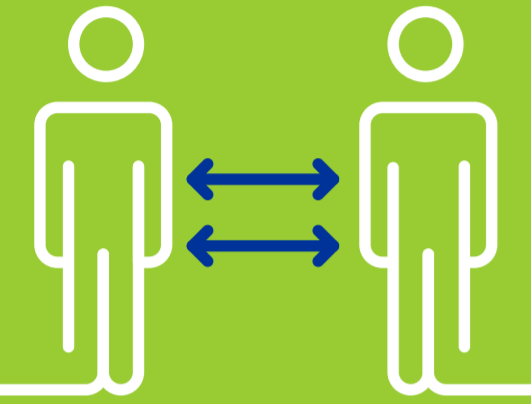


Incrementa la limpieza y desinfección de tus espacios en el hogar, centro de trabajo y estudios.



PAUTAS DE VIDA PARA LA NUEVA NORMALIDAD

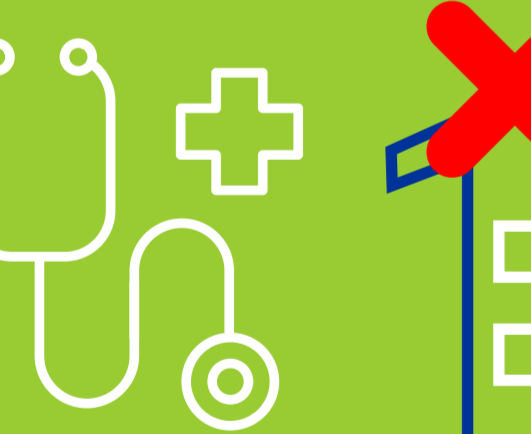
ESTILOS DE VIDA PARA CONVIVIR EN LA NUEVA NORMALIDAD



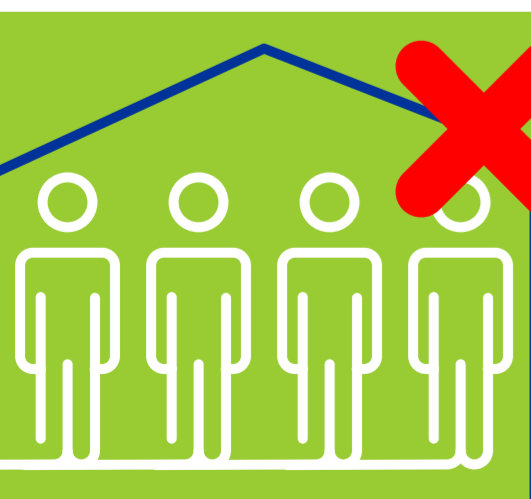
Mantén el distanciamiento físico con las personas.



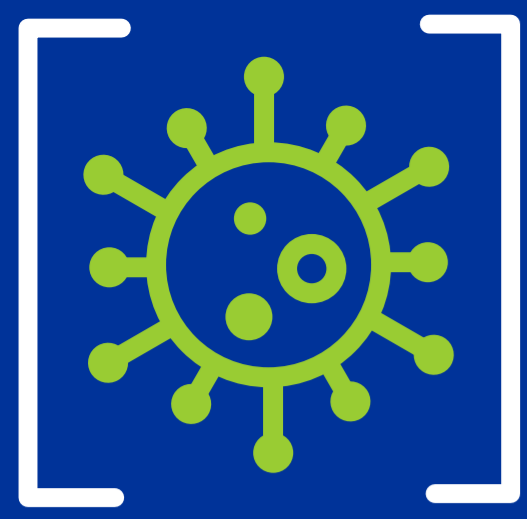
Vigila tu temperatura y estado general. Autopesquísate



Ante cualquier síntoma, consulta de manera inmediata a tu médico de la familia y no asistas a la escuela, el trabajo y sitios públicos.

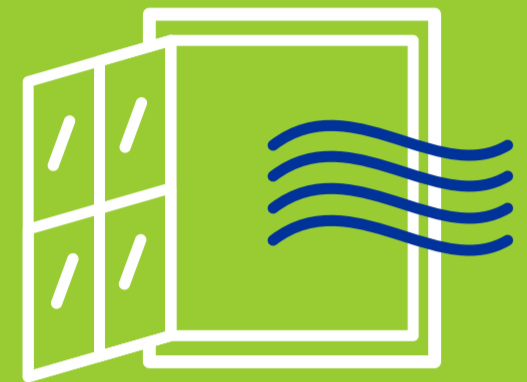


Evita los lugares cerrados y con aglomeración de personas.

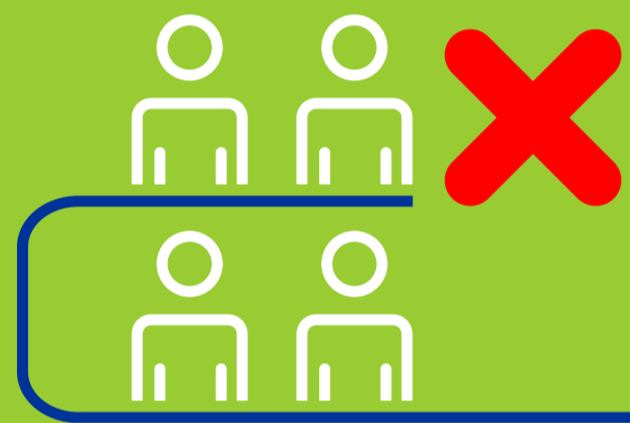


PAUTAS DE VIDA PARA LA NUEVA NORMALIDAD

ESTILOS DE VIDA PARA CONVIVIR EN LA NUEVA NORMALIDAD



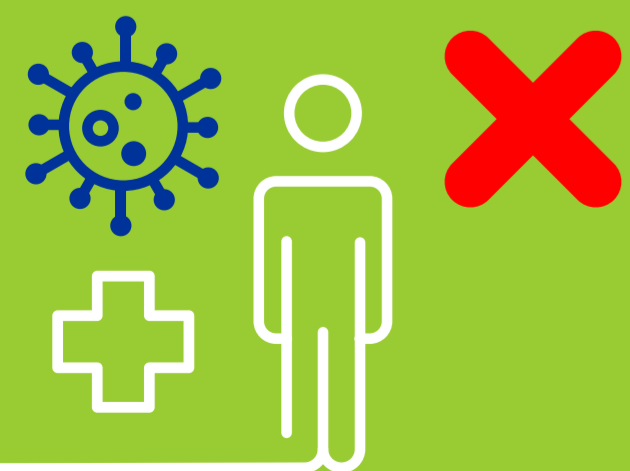
Propicia la ventilación en tu casa, centro de trabajo, escuelas u otros espacios donde asistas.



Realiza las reuniones y festejos en ambientes abiertos y/o ventilados, con un número reducido de personas y cumpliendo las medidas higienico sanitarias establecidas.



Practica ejercicios físicos y actividades saludables al aire libre, camina y usa la bicicleta.



Evita el contacto con personas en aislamiento por la COVID-19 y la visita a hospitales de no ser estrictamente necesario.