

ESTRATEGIAS PÁRA AFRONTAR EL COVID-19

El coronavirus es una familia de virus que causan desde un resfriado hasta enfermedades respiratorias por el cual puede ser transmitido a través de gotículas cuando una persona tose o estornuda. También puede ser contagiada por otra persona que tenga dicha enfermedad.



Tos



Fiebre



Dolor de cabeza



Dificultad para respirar



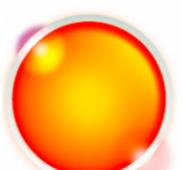
Dolor en articulaciones

Síntomas

Semáforo Covid



No salir, si no es necesario



Si puedes, quédate en casa.



Existen más actividades con precaución

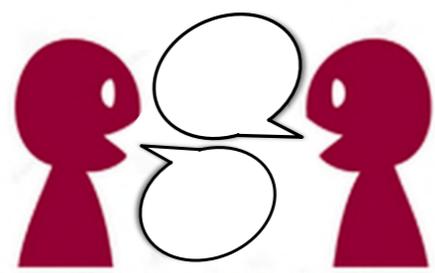


Podemos salir con las medidas necesarias

Estrategias



Manten la calma

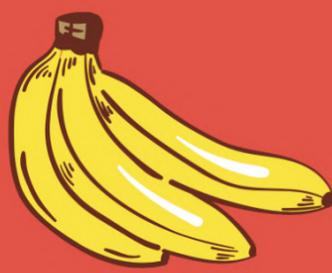


Ganas de hablar

Platica de cómo te sientes.



Realiza actividades familiares



Come saludable y ejercitate



Vive el presente y no te preocupes por el futuro



Desconéctate de vez en cuando de redes y noticias