

1. Hoja informativa COVID-19
2. ¿Puede ser COVID-19?
- 3. Cuidar su salud**
4. Cuidar de una persona enferma
5. Manejar el estrés y el enojo
6. Hacer cubrebocas, jabón y más
7. Respirar mejor
8. Protegerse en las manifestaciones

COVID-19: Cuidar de su salud ahora que hay coronavirus

Cuanto más saludable y fuerte estemos, mejor va a funcionar nuestro sistema inmune, que es el sistema que tiene nuestro cuerpo para luchar contra las enfermedades o recuperarse de ellas más rápido si nos enfermamos.

Fortalezca su cuerpo para resistir el COVID-19 y otras enfermedades:

- Coma alimentos saludables, incluyendo frutas, verduras y proteínas, en especial pescado rico en grasa. Consuma alimentos que fortalezcan su sistema inmune como ajo, jengibre y cúrcuma.
- Para personas de piel clara, pasar 15 minutos bajo el sol todos los días ayuda al cuerpo a producir vitamina D que a su vez ayuda a que el cuerpo pueda luchar contra las enfermedades. Las personas de piel más morena o de mayor edad van a necesitar pasar más tiempo bajo el sol.
- Al día, tome por lo menos 2 litros de agua, té, caldo u otras bebidas saludables.
- Duerma lo suficiente, de 7 a 8 horas.
- Lávese las manos a menudo, en especial antes de preparar o comer alimentos y después de ir al baño.



- Haga ejercicio todos los días: Camine, baile, estírese, haga yoga o taichí, y haga ejercicios de respiración. El ejercicio que hace que el corazón palpite más duro y que respiremos más rápido, como correr o subir las escaleras, ayudan a que el cuerpo luche contra las infecciones de los pulmones. Otra forma de ejercitar sus pulmones, y levantarle el ánimo, es cantar en voz alta.
- No tome bebidas alcohólicas ya que pueden debilitar el sistema inmune.
- No fume y trate de evitar estar cerca de humo. El humo daña los pulmones que es la parte del cuerpo que el coronavirus ataca.

Fortalecer la salud mental y emocional para sentirse mejor

Quedarse en casa y no verse con personas afuera de su hogar son medidas importantes para luchar contra una epidemia, pero pueden causar aislamiento, tristeza y preocupación.

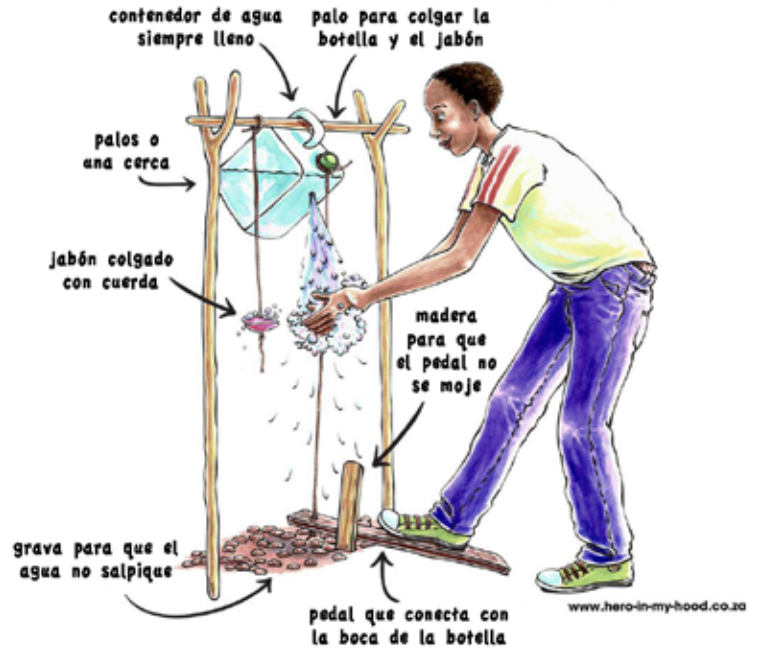
- Trate de apreciar las cosas buenas de la vida en este momento. Piense en las amistades y los familiares que ama, la tierra que nos alimenta y la naturaleza que nos rodea. Piense en personas que le han ayudado, con quienes reza o cualquier otra persona o cosa que le haga sentir feliz.
- Si se siente triste, conecte con amistades o familiares por teléfono o en persona siempre y cuando puedan mantener 2 metros ó 6 pies de distancia. Pero evite estar en grupos grandes o en áreas concurridas. Salúdense sin tocar y sin acercarse.
- Produzca algo, ya sea arte o música, o algo para usar o comer.
- Ayude a otras personas, en especial a niñas y niños, y a personas en situaciones de vulnerabilidad.



Fortalecer la comunidad para resistir el coronavirus

Una epidemia afecta a todas las personas de la comunidad. Mientras que cada hogar debe de cuidar de sus integrantes y mantenerse seguros, no podemos sobrevivir el coronavirus sin cuidar los unos de los otros. Organícese con su comunidad para que todas y todos:

- tengan suficiente para comer. Organice una colecta de víveres para compartir. Plante un huerto en terreno baldío. Póngase en contacto con las personas de su comunidad para saber si necesitan comida.
- tengan acceso a agua limpia o a los insumos que necesitan para purificar su agua.
- puedan lavarse las manos en áreas públicas. Ayude a construir lavamanos artesanales y a que siempre haya agua y jabón.



- estén seguras y seguros. Las personas, menores y adultas, que viven con maltratos o violencia necesitan ayuda. Las mamás y los papás o adultos que saquen su frustración con violencia hacia otros, necesitan apoyo.
- tengan con quien hablar. Visite a las personas que vivan solas, siempre manteniendo una sana distancia.
- entiendan lo que es el COVID-19, cómo prevenirlo y cómo cuidar de quienes se enferman.

Atender todos los problemas de salud, no solo el COVID-19

El COVID-19 es una emergencia pero no debemos ignorar todas las otras necesidades de salud importantes. Los anticonceptivos y otros servicios de salud reproductiva son inaplazables, al igual que los cuidados prenatales durante el embarazo. El acceso a medicinas y consejería para enfermedades crónicas, como el VIH, la tuberculosis y la diabetes, entre otras, tampoco puede interrumpirse sin causar daños serios, incluso la muerte. Las niñas y niños necesitan vacunas, medicinas y tratamientos cuando se enferman y mosquiteros para prevenir las enfermedades transmitidas por mosquitos, como el paludismo (malaria). Muchos servicios pueden ofrecerse a distancia a través de telemedicina, por teléfono o mensajes de texto. Las medicinas y otros insumos pueden ser enviados directamente a su hogar para evitar tener que ir a la clínica.