



Curridabat
CIUDAD DULCE



¡Tu salud está en tus manos!

Evitá contagiarte:



Lavá tus manos con agua y jabón: al salir y volver a tu casa y antes de tocarte la cara



Si salís de casa: llevá una botellita con alcohol en spray o en gel para desinfectarte las manos cada vez que toqués dinero o cosas de la calle.



Tosé y estornudá correctamente: hazelo en el codo y usá la mascarilla en lugares públicos.



Evitá salir, respetá tu burbuja social: quedate en tu casa la mayor parte del tiempo que te sea posible. Al salir exponés a tu familia.



Evitá el contacto físico: mantenete a 2 metros de las personas, no toqués a nadie y saludá desde lejos

Fortalecé tus defensas:



Comé lo mejor que podás: comé frutas (las de temporada son mas baratas) y hojas verdes (lechuga, espinacas, apio o repollo) todos los días. Las hojas de rábano o de remolacha podés cocinarlas en sopas o en torta de huevo



Asoleate: tratá de tomar el sol 10 minutos al día, mejorará tu ánimo y tu cuerpo producirá vitamina D



Tratá de moverte: podés caminar por lugares con poca gente o estirar y bailar de 15 a 30 minutos diarios desde casa



Conversá más: la soledad y la tristeza te bajan las defensas, hablá con personas de confianza de como te sentís, llamá a tus amigos a los que no ves



Actitud positiva: buscá formas de distraerte y de reírte, enfocate en lo bueno y positivo de cada día, estamos unidos y unidas a la distancia



Seguí la página de **FB oficial de la Municipalidad de Curridabat**, donde encontrarás información útil y muchas ideas creativas para recrearte y sentirte mejor física y mentalmente.

Si creés estar contagiado de **COVID-19**, evitá salir de tu casa y llamá gratis al **1322** para que te orienten sobre qué hacer.

Oficina de Salud Integral - Municipalidad de Curridabat