

COVID-19 Consejo #7

Consejos para Mantenerse Saludable

junio 2020

**¡Mantenerse con buena salud reduce su riesgo de enfermarse!
Mantenga su corazón, mente y cuerpo en buena forma.
Siga las sugerencias dadas a continuación:**



Beba mucha agua (8 vasos al día)



Lave sus manos frecuentemente



Duerma de 6 a 8 horas diarias



Vacúnese anualmente contra la gripe



Manténgase activo todos los días: salga a caminar, juegue con los niños, baile al ritmo de la música



Incluya fruta o vegetales en sus comidas



Evite bebidas azucarada o sodas (gaseosas)



Evite comer alimentos azucarados



Evite fumar



Evite la comida chatarra (rápida)



Evite el alcohol

¡Usted puede hacerlo!

