



Coronavirus (2019-nCoV)



En acción:

Es un virus con **baja mortalidad** pero **alta transmisibilidad** por lo que es muy importante **evitar el contagio**.



Periodo de incubación estimado, entre 2 y 14 días



Lávese las manos frecuentemente con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.



Mantenga el menos 1 metro de distancia entre usted y las demás personas, particularmente las que presenten síntomas.



Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, quédese en casa y solicite atención médica.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos previamente.



Cúbrase la nariz y la boca con el codo o con un pañuelo desechable al estornudar o al toser.



Las mascarillas **solo están recomendadas para personas que presenten síntomas** y para personal sanitario.



Nuestro consejo:

Adopta hábitos de vida saludables. De este modo refuerzas tu sistema inmunológico y propicias un clima poco favorable para virus y bacterias:



Cuida tu alimentación: aumenta los alimentos ricos en calcio, magnesio, sodio y potasio, como la mayoría de frutas y verduras y modera los alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y harinas refinadas y proteínas.



Depura tu cuerpo: beber un vaso de agua con un poco de zumo de limón en ayunas contribuye al buen funcionamiento de los mecanismos de depuración que pone en marcha nuestro propio organismo.



Combate el sedentarismo con el ejercicio físico activamos el metabolismo, se eliminan toxinas y favorecemos el buen funcionamiento del organismo.



Equilibrio emocional. Para, respira y sonríe. Cada pensamiento, cada actitud y cada gesto cuenta para mantener una buena salud.

