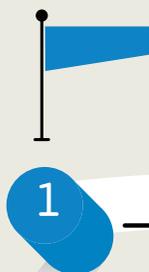


CUÍDATE Y CUÍDALES



Lávate a menudo las manos con agua y jabón, o soluciones hidroalcohólicas.



Evita, en la medida que sea posible, tocarte los ojos, nariz y boca con las manos, y mantén una distancia de seguridad de uno o dos metros respecto de las demás personas.



Si crees que tienes algún síntoma (tos seca, fiebre o dificultad respiratoria), quédate en tu casa y llama al teléfono habilitado en tu comunidad autónoma.



Quédate en tu casa y evita los actos sociales.



Organiza bien el tiempo: lee, cocina, dibuja, estudia...



Para trabajar, usa aplicaciones en línea.



Evita el contacto con la población vulnerable.



Compra sólo cuando sea necesario.



Consulta las fuentes de información oficiales.



Si cumples todo esto, puedes desarrollar actividades sanas para al cuerpo y la mente, y crear una rutina con objetivos realistas.