



IMPERIO

SERVICIOS EMPRESARIALES

Seguridad y salud en el trabajo

RECOMENDACIONES AL SALIR DE CASA O PUESTOS DE TRABAJO

 **La salud es de todos** Minsalud

Cuando salgas de casa, usa el tapabocas de forma correcta y conserva la distancia de las demás personas:

Paciente contagiado con COVID-19	Probabilidad de contagio
	 90%
	 70%
	 5%
	 1,5%

EvitaElCoronavirus



La salud
es de todos

Minsalud

Lugares en los que debes usar tapabocas para evitar el contagio de COVID-19



#EvitaElCoronavirus



La salud
es de todos

Minsalud

Que el uso del tapabocas no te haga olvidar las demás medidas de prevención del coronavirus



▶ **Lávate las manos**
con frecuencia.



▶ Al toser o estornudar,
cúbrete la boca con
el brazo.



EvitaElCoronavirus

Estilo de vida saludable en tiempos de Pandemia

- ▶ Consumir solo alimentos específicos no hará que prevengas el coronavirus, pero una mala alimentación general y la falta de higiene adecuada, sí puede poner en riesgo tu sistema inmunológico al combatirlo.



- ▶ la OMS indica que antes de esta pandemia, el 63% de muertes en el mundo fueron ocasionadas por afecciones como la diabetes, los infartos, las enfermedades cardíacas, el cáncer y las enfermedades respiratorias. Ahora, el patrón sugiere que las personas que presentan alguna de estas condiciones se encuentran en mayor riesgo frente a la pandemia del COVID-19. Por ello, además de seguir las restricciones que han proclamado los gobiernos alrededor del mundo, llevar una vida sana con una alimentación equilibrada y una higiene adecuada toman relevancia, ya que es un momento en el que nuestras defensas deben estar listas para enfrentar este virus.



Consume alimentos tales como:



La salud
es de todos

Minsalud

Leguminosas, frutas, hortalizas y verduras más recomendadas para llevar una alimentación sana en casa:

▶ **Leguminosas:**
frijol, lenteja,
garbanzo, arveja

▶ **Frutas:** guayaba, mandarina,
granadilla, papaya, mango,
mora, fresas

▶ **Verduras y
hortalizas:**
aguacate, espinaca,
brócoli, remolacha,
zanahoria, tomate,
calabaza y coliflor.



#EvitaElCoronavirus

LA SALUD MENTAL TAMBIÉN JUEGA UN PAPEL IMPORTANTE

- ▶ **Medidas de autocuidado:** Son buenas para tu salud física y mental, y pueden ayudarte a tomar control de tu vida. Cuida tu cuerpo y tu mente, y conéctate con otros para beneficio de tu salud mental.
- ▶ **Duerme lo suficiente.** Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días. Practica tu horario normal, aun si estás quedándote en casa.
- ▶ **Participa regularmente en actividad física.** La actividad física regular y el ejercicio pueden ayudar a reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.
- ▶ **Limita tu exposición a los medios de comunicación.** Las noticias constantes sobre la COVID-19 en todos los tipos de medios de comunicación quizás contribuyan al miedo sobre esta enfermedad.





La salud
es de todos

Minsalud

¿Qué hacer ante un ataque de ansiedad o pánico?

- 1** Relájate y sobrelleva tus emociones
- 2** Párate derecho, baja los hombros de forma natural, cierra los ojos ligeramente, inhala profundamente y exhala lentamente.
- 3** Realiza cualquier actividad que te permita desviar tu atención de los síntomas que estás teniendo.



#EvitaElCoronavirus

GRACIAS



IMPERIO

SERVICIOS EMPRESARIALES

AV 4 B NORTE # 37 A 67
PBX: (57)(2) 486 5568 - 665 9626
WWW.GRUPOIMPERIO.COM.CO