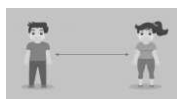


Recomendaciones para la Reducción de Riesgo hacia el COVID-19 y un Estilo de Vida Saludable.



Permanezca en su hogar – Salga sólo de ser necesario, manteniendo 6 pies de distancia entre usted y otras personas.



Lávese las manos frecuentemente y cuando sea necesario usando agua y jabón por un mínimo de 20 segundos. De no tener agua y jabón disponible, utilice desinfectante de manos.



Tápese la boca y la nariz al toser/destornudar usando un pañuelo descartable o la parte interior de su codo.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, especialmente cuando esté en áreas públicas.



Duerma suficiente (7-8 horas diarias).



Evita consumir azúcar refinados en alimentos o bebidas: trate mejor de consumir una dieta rica en fruta y en vegetales. Beba alcohol en moderación. Beba suficiente agua.



Fumar puede incrementar su riesgo de contraer COVID-19.




Ejercítense regularmente y siga moviéndose dentro del hogar. (Visite la página [VMove](#) para ideas).




Practique la meditación, haga ejercicios de respiración, relájese, y reduzca las fuentes de estrés.



Recommendations to reduce risk when shopping

- 
- Mantenga una distancia de 6 pies de los(as) demás. Cuando esto no es posible; voltéese.
 - Evite tocarse la cara con las manos si no están limpias.
 - Las mascarillas deben usarse en público. Asegúrese de que le sirva bien y que le **cubra tanto su nariz como boca**. Lave/desinfecte sus manos antes de ponerse su mascarilla.
 - No es recomendado utilizar guantes cuando va de compras. Sin embargo, si es recomendado el uso de guantes cuando cuide de personas enfermas.
 - Si utiliza un carrito de compras, limpie la manilla con desinfectante, si es posible.
 - Cuando llegue a su casa, remueva sus zapatos cerca de la entrada y cambie su ropa una vez haya entrado, separando la ropa usada y potencialmente contaminada en el área designada.

Recomendaciones para evitar enfermedades transmitidas por alimentos.

- 
1. **Limpie:** Lávese las manos con agua y jabón antes de manejar o ingerir alimentos. Enjuague frutas y vegetales con bastante agua, restregando con un cepillo o con sus manos. No es recomendable lavar las verduras y frutas con jabón o detergentes comerciales.
 2. **Separe:** Evite la contaminación cruzada. Limpie las superficies de trabajo y utilice utensilios diferentes para los productos frescos (frutas y verduras) y los productos crudos (carne y aves).
 3. **Cocine:** Cocinar la comida apropiadamente evita la propagación de algunos gérmenes.

Recomendaciones para reducir el riesgo a través del empaque o la entrega de comida.

- 
- 
- El riesgo de contagio por medio de la comida cocida es mínimo, mientras el riesgo por recibir paquetes y tocar superficies es bajo.
 - Si no necesita abrir el paquete inmediatamente, puede mantenerlo a un lado por 3 días.
 - Ya sea comida u otro paquete, es recomendable que descarte el envase en el que recibió el producto. También puede lavar o desinfectar los empaques que con los cuales se va a quedar. En el caso de comida, transfiera la misma a otro plato o envase que tenga en su hogar.