

Importancia del Auto Cuidado

El autocuidado, definido como las decisiones o acciones que el individuo realiza en beneficio de la propia salud, tiene una gran importancia para todas las personas.

Las actividades de autocuidado se encaminan a la promoción de las salud y prevención de la enfermedad, el manejo de pequeñas dolencias cotidianas, y el control o curación de enfermedades o condiciones crónicas.

Importancias del uso de la mascarilla

- Si está usted sano, solo necesita llevar mascarilla si atiende a alguien en quien se sospeche la infección por el nuevo coronavirus 2019-nCoV.
- Lleve también mascarilla si tiene tos o estornudos.
- Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón.
- Si necesita llevar una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente.

- Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cambie de mascarilla tan pronto como esté húmeda.
- No reutilice las mascarillas de un solo uso.
- Quítese la mascarilla por detrás (no toque la parte

AUTO Cuidado





COMO NO TIENEN
TOS, NI FIEBRE
NI LES CUESTA
RESPIRAR
NUESTROS
AMIGOS
SE PREPARAN
PARA SALIR A
LA CALLE



ANTES DE
SALIR ME LAVO
LAS MANOS
CON AGUA
Y JABÓN



COMO TENGO
MÁS DE 6 AÑOS,
ME PONGO LA
MASCARILLA



LA MASCARILLA TIENE QUE CUBRIR
LA BOCA, LA NARIZ Y LA BARBILLA

NO ME TOCO LA CARA
NI LA MASCARILLA
MIENTRAS LA LLEVO
PUESTA



SI TENGO QUE
ESTORNUDAR
LO HAGO EN EL
CODO



¡ME ENCANTA
PASEAR, ANDAR,
CORRER Y
JUGAR!



¡Y A MÍ MONTAR
EN BICI, PATINETE
O PATINES!



PERO NUNCA SE OLVIDAN DE MANTENER LA
DISTANCIA DE SEGURIDAD CON LAS PERSONAS
CON LAS QUE NO VIVEN HABITUALMENTE



ME QUITO LA
MASCARILLA
COGIÉNDOLA POR
LAS CINTAS



SI ES DE
UN SOLO
USO, TIRO LA
MASCARILLA
A UN CUBO
CERRADO



SIEMPRE ME LAVO
LAS MANOS DESPUÉS DE
QUITARME LA MASCARILLA
Y AL LLEGAR A CASA