

¡CUIDA TU SALUD!

LIMITA EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DE BEBIDAS AZUCARADAS



**Aliméntate bien
para que estés
mejor física y
mentalmente.**

Así no alteras las
funciones de tu
cuerpo ni tus
sentidos.

¡QUÉDATE EN CASA!

Para mayor información visita www.gob.mx/coronavirus



Secretaría
de Salud



GUERRERO



ERES UN
HÉROE



**SI TE LAVAS LAS MANOS
VARIAS VECES AL DÍA**

#QuédateEnCasa, ¡y salvarás vidas!
coronavirus.gob.mx/ninas-y-ninos



GOBIERNO DE
MÉXICO



#QuédateEnCasa, ¡y salvarás vidas!



GOBIERNO DE MÉXICO

¡CUIDA TU SALUD!

ALIMÉNTATE DE MANERA SALUDABLE



Durante este tiempo
en casa, debes
cuidar tu salud física
y mental.



Ayuda al sistema
inmunológico a
funcionar de
manera adecuada.

¡QUÉDATE EN CASA!

Para mayor información visita www.gob.mx/coronavirus



Secretaría
de Salud



GUERRERO



Uso correcto del cubreboca

1

Lávate las manos correctamente, antes de colocarlo



2

Revisa cuál es el lado correcto (las costuras gruesas corresponden a la parte interna del cubreboca)



3

Pasa por tu cabeza u orejas las cintas elásticas y colócalo cubriendo completamente tu nariz y boca



Es muy importante que tus manos no toquen la parte interna

4

Procura no tocarlo mientras lo traigas puesto y, si tienes que hacerlo, lávate las manos



5

No compartas tu cubreboca



6

Ojo: Aunque traigas el cubreboca, tapa boca y nariz al toser y estornudar con el ángulo interno del brazo



GOBIERNO DE
MÉXICO

INTERVENCIÓN ESPECIALIZADA
EN CONTINGENCIA DE COVID-19
**RED VIRTUAL DE ATENCIÓN
PSICOLÓGICA Y PSIQUIÁTRICA**

ATENCIÓN
PSICOLÓGICA Y PSIQUIÁTRICA
A PERSONAS CON AFECTACIÓN
EMOCIONAL.

LLÁMANOS:
74.7220.6541



GUERRERO



Secretaría
de Salud

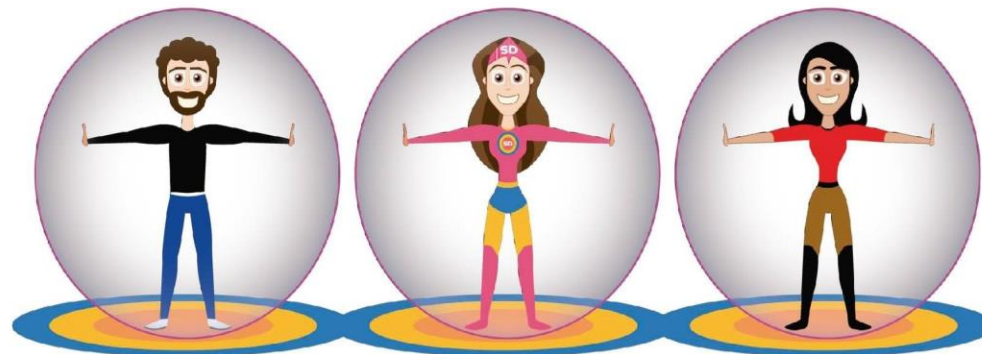
Recuerda



Esta es una medida temporal

**Tenemos todo para ganarle
al COVID-19**

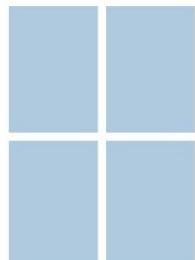
**¡Si te cuidas tú, nos cuidamos
todas y todos!**



GOBIERNO DE
MÉXICO

¡CUIDA TU SALUD!

HAZ EJERCICIO



Estar en casa no significa estar inactivo: encuentra tu ejercicio favorito.



Puedes bailar, practicar yoga o subir y bajar escaleras.

30 minutos para los adultos y una hora para los niños.

¡QUÉDATE EN CASA!

Para mayor información visita www.gob.mx/coronavirus



Secretaría
de Salud



GUERRERO



RECUERDA

Esta es una medida
temporal.
Manten una sana distancia.

¡Cúídate y Cúídanos!



Secretaría
de Salud



GUERRERO





COVITEL

Guerrero

800 772 5834

Llama sin costo para cualquier
duda sobre #COVID19

Atención las 24hrs.

COVID-19

QUÉDATE EN CASA



¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todos!



Secretaría
de Salud



GUERRERO



COVID-19

**SI TENGO QUE ESPERAR EN UNA FILA,
MANTENGO UNA SANA DISTANCIA DE
2 A 3 BRAZOS**



¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todos!



Secretaría
de Salud



GUERRERO



NO ENTRES EN PÁNICO, ENTRA EN RAZÓN
COMPRA LO NECESARIO

TU SALUD ES LA SALUD DE LOS DEMÁS
SÉ RESPONSABLE

#CompraLoJusto



GUERRERO



Secretaría
de Salud