

La **pandemia del coronavirus** ha **obligado** a afrontar **varios días de confinamiento** para tratar de **contener su propagación**, y **evitar el colapso del sistema sanitario**.



Estar **horas y días reclusos** en las casas va a suponer una **dura prueba** para millones de personas. Los **profesionales recomiendan establecer rutinas** y planificar las actividades diarias.

➔ **Rutinas para sobrellevar el confinamiento:**

**Mantenimiento higiene adecuada**



- **Promover la higiene personal** y el **lavado de manos frecuente**, nos **ayudará** a sentirnos **más seguros y mejor**.
- Con una **buena higiene personal** se reduce la probabilidad de **contraer gérmenes y parásitos** que pueden causar enfermedades.

**Alimentación Saludable**



- Intenta **seguir una alimentación sana y equilibrada** tanto desde el punto de vista del tipo de alimentos como de la cantidad. Acuérdate de **hidratarte bien, bebiendo suficiente agua** durante el día.
- **Planifica la compra** con los alimentos necesarios.

**Práctica de ejercicio**



- **Practica ejercicio** una vez al día, **intenta moverte siempre que puedas**.
- El **ejercicio** es **importante** y necesario, **para mantener la forma física y mejorar el estado de ánimo y psicológico** hasta que todo vuelva a la normalidad.