CONSEJOS PARA ESTUDIANTES

Acciones para el control de la pandemia causada por la **COVID-19**

Sergio Lerma Lara, Raúl Ferrer Peña y Maximiliano Nogales Morales
Profesores del CSEU La Salle

LASALLE centrouniversitario

Estado de alarma

#UsaMascarilla
#LavadoDeManos
#EvitemosElMiedo
#ConIlusión
#SomosLaSalle

#QuédateEnCasa

1 #UsaMascarilla

Usa mascarilla y aprende a colocártela bien.

Ayuda a proteger a los demás.

2

#LavadoDeManos

Es la medida de autocuidado más eficaz.

Usa agua y jabón preferiblemente.

También puedes usar solución hidroalcóhólica.

Al menos 90 segundos.

3

#NoTeToquesLaCara

Es la forma más sencilla de contagio.

Evita tocarte y reduce el riesgo.

4 #GuardaLasDistancias

Mantén una distancia de 2 metros.

5 #Desinfecta

Usa una disolución de lejía en agua.

20 cc de lejía por litro de agua.

Haz poca cantidad y tira el sobrante diariamente para asegurar la acción desinfectante.

Deja actuar un minuto antes de limpiar con un trapo.

#QuédateEnCasa

6 #AislateSiHaySíntomas

En caso de tener síntomas, es necesario que te aísles.

Durante este periodo es importante que te mantengas activo.

7

#ActidudPositiva

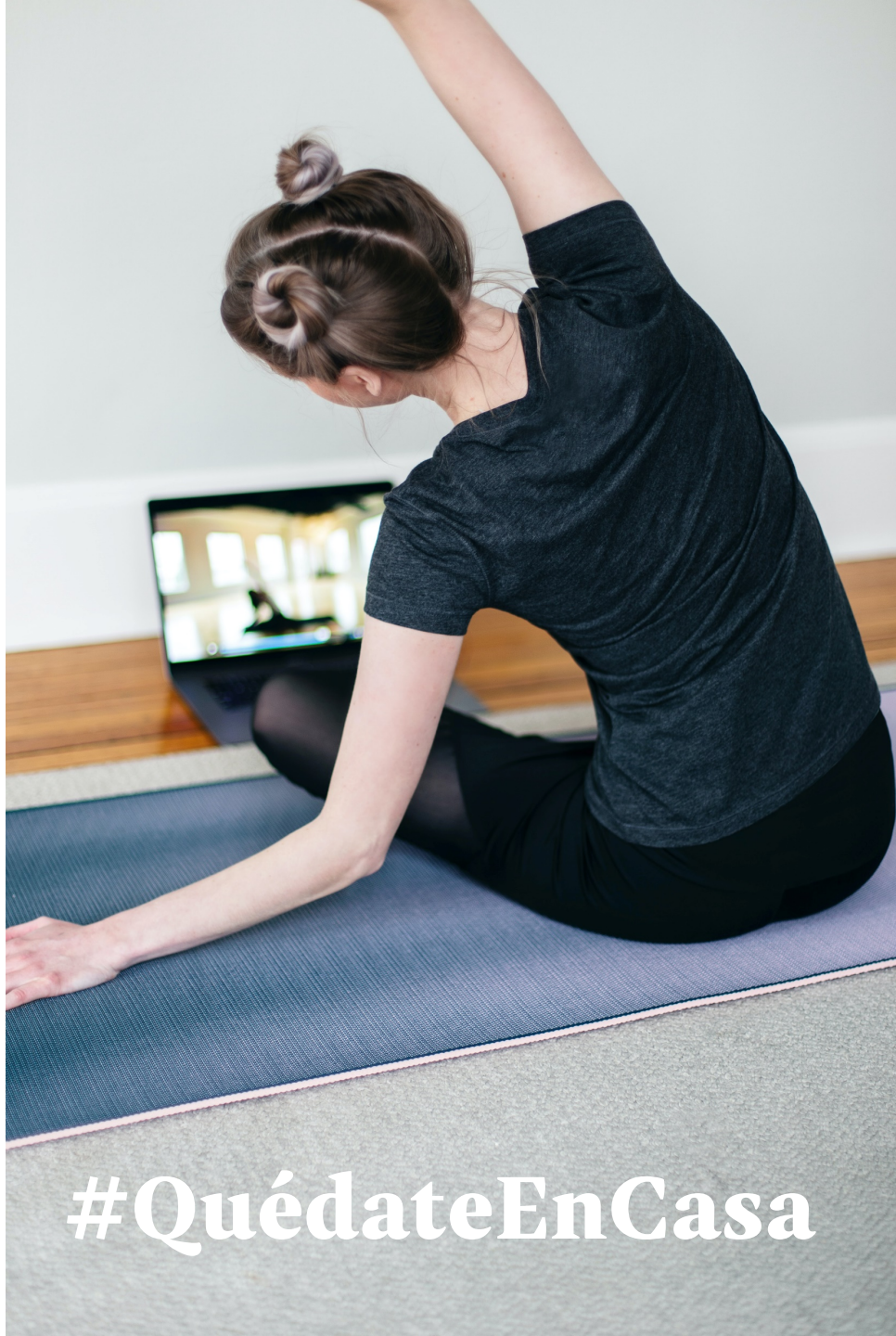
Evita la ansiedad, es uno de los enemigos más potentes en estos momentos.

Mantén la ilusión, juntos venceremos al virus.

8 #MantenteActivo

Haz ejercicio.

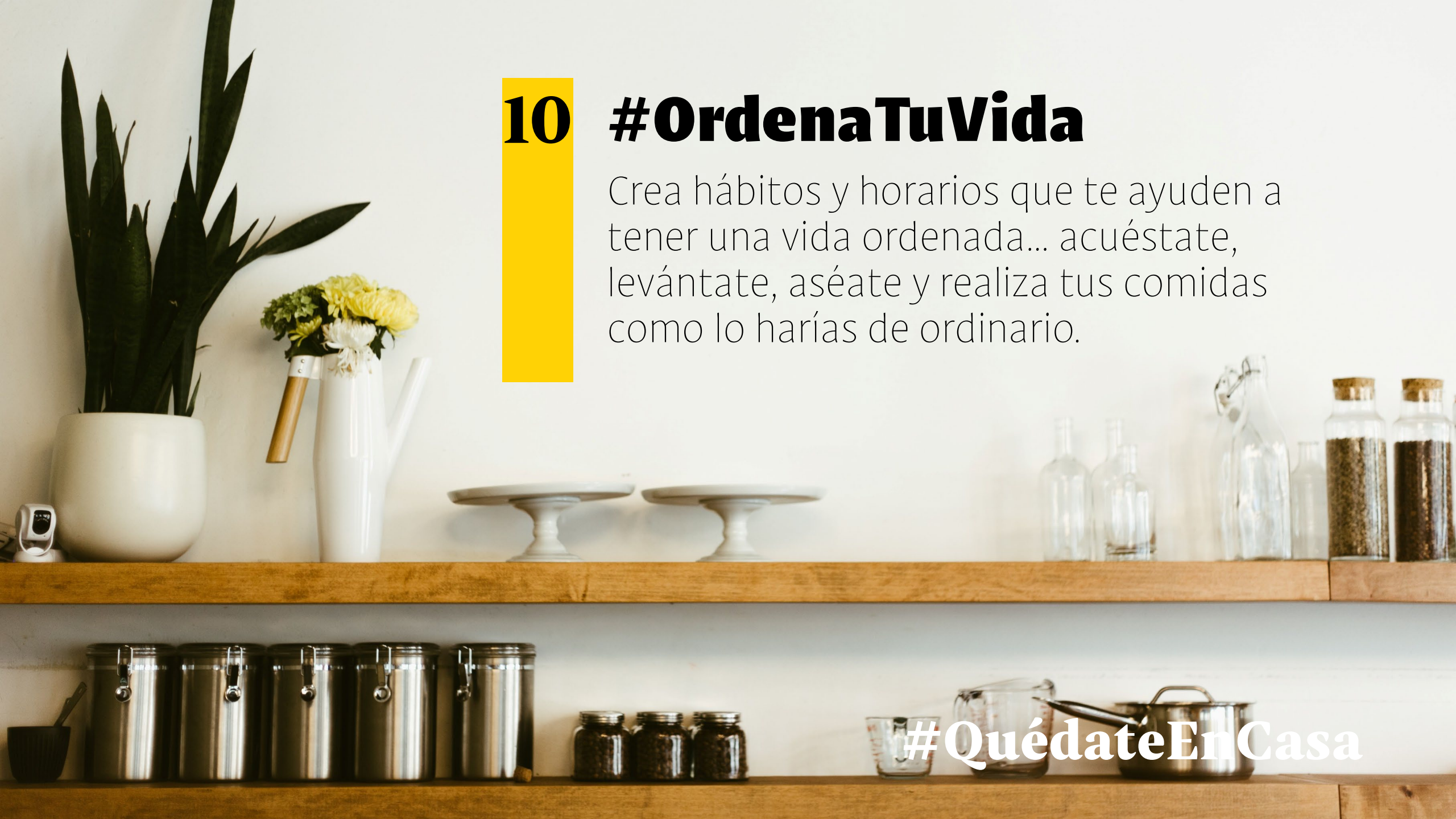
Tu salud músculo-esquelética se puede ver perjudicada por el sedentarismo.



9

#Comunícate

Mantente conectado, llama a tus seres queridos y busca un tiempo para hablar con ellos al día.



10 #OrdenaTuVida

Crea hábitos y horarios que te ayuden a tener una vida ordenada... acuéstate, levántate, aséate y realiza tus comidas como lo harías de ordinario.

#QuédateEnCasa

#QuédateEnCasa

Más información: https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm

https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html

LASALLE centrouniversitario