

BIENESTAR EMOCIONAL



- Piensa que esta situación pasará
- El aislamiento sirve para evitar los contagios
- Crea una rutina para pasar el día
- Mantente en contacto a través del teléfono
- Piensa en positivo y relájate
- Infórmate pero sin sobreexposición

ALIMENTACIÓN



- Prepara menús sanos y equilibrados
- Consume frutas, verduras y legumbres
- Hidrátate bien, bebe mucha agua
- Evita picar entre horas, bollería...

CORONAVIRUS

SI LA SITUACIÓN TE SOBREPASA,
PIDE AYUDA EN TU CENTRO DE SALUD

ACTIVIDAD FÍSICA



- Realiza a diario actividad física: tareas del hogar, bailar, hacer tablas de ejercicios y caminar
- Evita el sedentarismo
- No permanezcas más de una hora seguida sin moverte del sofá o la silla

HIGIENE DEL SUEÑO



- Crea una rutina de sueño
- Establece horarios de sueño regulares
- Planifica la hora de acostarte y levantarte
- No te quedes más tiempo en la cama
- No trasnoches delante del televisor



Osakidetza

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO