



# Informaciones & Ayuda

BOLETIN ABRIL, 2020



## COVID-19

### Medidas para protegerse y proteger a los demás



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos



Mantenga una distancia entre usted y las otras personas



Si se siente resfriado trátelo como cualquier resfriado, la señal de alerta es la dificultad respiratoria, evite ir al doctor si no es necesario.



Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, o use la parte interna del codo



Usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas



Limpie Y desinfecte las superficies que se tocan frecuentemente

## Cuarentena en casa

### Reglas para lograr una buena convivencia familiar



La combinación de trabajo en casa y niños sin colegio puede resultar difícil, pero también es una oportunidad para reforzar hábitos de convivencia, te proponemos practicar estas "Reglas":

- EL QUE LO ENCIENDE → **LO APAGA**
- EL QUE LO ABRE → **LO CIERRA**
- SI LO ROMPES → **LO ARREGLAS**
- SI LO ENSUCIAS → **LO LIMPIAS**
- LO QUE SE PIDE → **SE DEVUELVE**
- LO QUE SE PROMETE → **SE CUMPLE**
- EL QUE NO AYUDA → **QUE NO ESTORBE**

**Y NUNCA JUZGAR A LOS DEMÁS**