

## ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física y el ejercicio son muy importantes para mantener buena salud física y mental.



En momentos de COVID-19 debes tomar medidas de protección para que continúes tu rutina de movimiento.



- Identifica **actividades apropiadas** para ti. Si es posible, realiza la rutina en tu casa.
- Si sales de casa, **usa mascarilla** para cubrir tu nariz y boca.
- Realiza actividades en el **horario establecido** por la orden ejecutiva (5am a 3pm).
- Mantén **distancia física** de otras personas. El espacio recomendado son 6 pies.
- **Protege tu piel** del sol. Utiliza filtro solar, SPF 30 o más.
- Lleva un **hand sanitizer** para desinfectar tus manos.
- **Evita tocar** cualquier superficie.
- Toma precauciones al beber **agua**, si remueves la mascarilla y tocas el envase.