

COVID-19 ACTUALIZACIÓN

MANTENERSE BIEN AL RESGUARDARSE EN CASA: LO QUE NECESITA SABER

Quedarse en casa para evitar la propagación de COVID-19 es una medida de salud pública importante, pero puede influir en su salud mental. Es importante cuidar su bienestar físico Y mental durante este momento de incertidumbre.

CONSEJOS PARA MANTENER SU BIENESTAR:

- **Permanezca en contacto:** Las llamadas y las videollamadas son una buena manera de permanecer en contacto con amigos y seres queridos. ¡Hay muchos juegos de mesa, juegos de fiesta y otros disponibles en internet para jugar con su familia y amigos sin salir del hogar!
- **Disfrute de sus pasatiempos y comience unos nuevos:** Ahora es un momento fantástico para aprender a tejer, tocar esa guitarra vieja o el piano que tiene en casa o para descargar libros, si lee en formato digital. Incluya a todas las personas del hogar al empezar un rompecabezas nuevo, un proyecto de ciencias o un proyecto de artes y manualidades todos juntos.
- **Explore sin salir de la casa:** Muchos museos están ofreciendo recorridos virtuales que nuestros residentes más grandes y más chicos pueden disfrutar. Écheles un vistazo a las exhibiciones de museos de todo el mundo y explore zoológicos y acuarios con videos en vivo.
- **Coma saludablemente:** Una buena nutrición es importante y requiere de bastante planificación cuando las salidas al supermercado son menos frecuentes. Cuando vaya al supermercado, asegúrese de abastecerse de fuentes de proteína, como carne (o proteínas a base de plantas) y verduras, como brócoli, espinaca y frijoles. Una forma genial de mantener una dieta saludable es usar verduras frescas para preparar platos que se puedan congelar bien, como sopas o guisos.
- **Haga ejercicio:** La actividad física es una buena manera de mantenerse en forma, de aumentar naturalmente la inmunidad y de liberar endorfinas para mejorar el estado de ánimo. Los residentes del condado de Alameda pueden hacer ejercicio afuera si se tiene en cuenta la necesidad de mantener 6 pies (2 metros) de distancia física. Esto incluye una caminata o trote diario. También hay cientos de videos de ejercicios y clases gratuitas disponibles en internet.
- **Desconéctese siempre que sea posible:** Asegúrese de que cuenta con los hechos y las recomendaciones oportunas para mantenerse a usted y a sus seres queridos seguros durante la crisis del coronavirus. Pero también debe recordar hacerse tiempo para tener un momento de quietud, relajación, meditación u otras actividades cuando pueda. Demasiada información sin filtro puede llevar a una “sobrecarga de información” y angustia internalizada.
- **Cree rutinas:** En momentos de incertidumbre, seguir rutinas es una manera importante de mantener la sensación de normalidad.

MANTÉNGASE INFORMADO

Si desea saber más sobre COVID-19 y resguardarse en casa en el condado de Alameda, llame al 2-1-1 para obtener ayuda o visite [acphd.org](http://www.acphd.org).

Échele un vistazo y suscríbese al sitio web y a las redes sociales de salud pública:

Sitio web: <http://www.acphd.org>

Twitter: @Dare2BWell

