

CAMINA CONTRA LA COVID-19

Si vives a poca distancia del trabajo, **te aconsejamos que vayas caminando**, así evitarás **aglomeración de personas** y **favorecerás un estilo de vida saludable**.



BENEFICIOS, además de **prevenir** el riesgo de contagio de la **COVID-19**.

- Caminar 30 minutos al día incrementa la esperanza de vida y reduce el riesgo de sufrir problemas relacionados con el corazón.
- Andar a diario activa el cuerpo, ayuda a mejorar las articulaciones, puede ayudarte a perder peso, a estimular tu mente y reducir el estrés.

TE RECOMENDAMOS

ANTES DE SALIR DE CASA

Lávate las manos y colócate correctamente la mascarilla, lleva siempre un sobre de papel, por si necesitas quitártela durante el trayecto, y solución hidroalcohólica.

DURANTE EL TRAYECTO

- Higieniza tus manos, si tocas alguna superficie o la mascarilla.
- Elige los recorridos menos concurridos, circula siempre por el lado derecho según el sentido de la marcha.
- Evita cruces innecesarios con el resto de personas y mantén una distancia mínima de seguridad de 1,5 m con otros viandantes.

AL LLEGAR AL CENTRO DE TRABAJO

- Sigue las instrucciones dadas para acceder al trabajo.
- Guarda las distancias con tus compañeros en el acceso.
- Lávate las manos.

