

Manténgase saludable mientras está en casa

Estar saludable conlleva aún más que evitar enfermedades. Ahora más que nunca, cuidarse tanto física como mentalmente es sumamente importante.

IMPORTANTE TENER EN CUENTA: Si tiene una condición médica como presión arterial alta, diabetes / nivel alto de azúcar en la sangre, obesidad, asma u otros trastornos respiratorios, enfermedades cardíacas o renales, usted tiene un mayor riesgo de experimentar síntomas más graves si contrae el COVID-19.

**RWJBarnabas
HEALTH**

Juntos más saludables.

Para obtener más información sobre COVID-19, visite rwjbh.org/covid19

Mantenga la calma

Relájese y piense positivo.



Concéntrese en la respiración. Tome respiraciones profundas hacia adentro y afuera. Ore y / o medite cada día.



Escriba sus preocupaciones e inquietudes en un diario.



Tome un descanso de los medios. Tenga comidas familiares sin noticias ni teléfonos sobre la mesa.



Conéctese con amigos y familiares a través del teléfono o internet. Comparta sus preocupaciones con un amigo o familiar de confianza.

Actividad física

El ejercicio es bueno para su cuerpo y puede ayudar a aliviar el estrés.



Camine durante 15 minutos o tome un paseo corto en bicicleta.



Se pueden hacer ejercicios abdominales en espacios pequeños.



Baile algunas de sus canciones favoritas o busque clases de baile gratuitas en línea.



Lleve a los niños o a su mascota afuera para tomar un poco de aire fresco.

Coma sano

Mantenga su sistema inmunológico fuerte alimentándose saludablemente.



Beba mucha agua (9-12 vasos diarios).



Coma alimentos saludables como arroz integral, yogurt, frutas y verduras, frijoles enlatados o avena.

Muchas recetas saludables están disponibles en línea. Para obtener más información, visite: rwjbh.org/blog/categories/healthy-cooking/