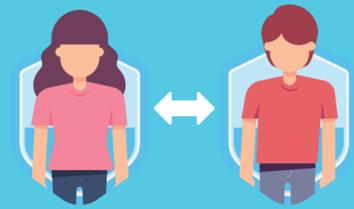


¿Sabes cómo PREVENIRLO EN CASA?

Mi mamá trabaja en Adient y me ha contado todo lo que están haciendo para trabajar seguros y sanos, desde que ella sale de casa hasta que regresa, anda bien protegida.



Lavado de manos



Sana Distancia



Cubrebocas



Gel antibacterial

Nosotros debemos ser actores de cambio en casa, la fuerza de todos y todas nos permitirá una mejor batalla en estos tiempos con este horrible coronavirus.



¿Cómo le HACEMOS?



1



Al toser o estornudar, hazlo solo con la parte interna de tu codo o un pañuelo desechable y deposítalo en un bote de basura cerrado.

2



Lávate las manos con agua y jabón varias veces al día por 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de sonarte la nariz, toser o estornudar.

3



No saludes de beso, de mano ni abrazos; recuerda mantener una distancia al menos por 1.5 metros, en todas las direcciones.



4



Limpiar a diario por lo menos dos veces al día, las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia.

¡ASÍ QUE TODOS ALERTA!

Debemos practicar medidas preventivas, también algo muy importante:

- ✓ Comer sano
- ✓ Escuchar música
- ✓ Leer
- ✓ Bailar
- ✓ Hacer ejercicio

Una actitud mental de fortaleza, calma y serenidad ante esta situación es la mejor forma de afrontar lo que está ocurriendo.



Si tú o alguien de tu familia tiene síntomas de enfermedades respiratorias marca al:

800 0044 800 o al 911

**SÍ TE CUIDAS TU,
NOS CUIDAMOS TODOS**