

COVID-19

EN COLOMBIA ESTAMOS HABLANDO DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL, PERO
¿QUÉ ES DISTANCIAMIENTO SOCIAL?
¿SABES CÓMO HACERLO?



#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

La idea de este es **evitar actividades que nos ponen en contacto con muchas personas.**

¿Por qué es importante en este momento?

Porque es la única manera en la que podemos ayudar a reducir la transmisión del **COVID-19** y así ayudar a los servicios de salud a que atiendan a los pacientes que más lo necesitan.

Aunque es importante que te quedes lo más que puedas en casa, hay algunas actividades que puedes seguir haciendo. Te mostramos cómo manejar estos espacios:

¿Qué debes evitar hacer?



1. Reuniones presenciales.

2. Visitar a los amigos para jugar.



3. Dormir en casas ajenas.

4. Ir a eventos deportivos.



5. Comprar en tiendas muy concurridas.

6. Visitar los centros comerciales.



7. Ir al gimnasio.

¿Qué puedo hacer con precaución?



1. Comprar en supermercados y droguerías.



2. Deportes individuales.

¿Qué puedes hacer?



1. Bailar en tu casa.



2. Hacer teleconferencias.



3. Trabajar en tu jardín.



4. Limpiar tu casa.



5. Organizar tus cosas.



6. Sacar ropa que ya no usas.



7. Escuchar música.



8. Leer.



9. Cocinar.



10. Ver televisión o contenido interesante en Internet.



11. Estar pendiente de tus amigos por medios digitales.



12. Verificar si tus vecinos necesitan tu ayuda.



Línea de Orientación y Atención Médica

Póliza de salud: Medellín, Bogotá y Cali 437 8888 desde otras ciudades 01 8000 518 888 Celular #888 / Opción 0

EPS y PAC: Medellín 448 6115 / Bogotá 489 7941 desde otras ciudades 01 8000 519 519 / Opción 0

ARL: Medellín 444 4578 / Bogotá 405 5911 desde otras ciudades 01 8000 511 414 / Opción 0



WhatsApp

Atención médica exclusiva COVID-19:
317 518 0237

