

CORONAVIRUS: EL RETO CONTINÚA

CUIDARSE EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

LA ACTIVIDAD FÍSICA FAVORECE LA SALUD Y EL BIENESTAR. PUEDE AYUDAR A MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO, DORMIR MEJOR, REDUCIR EL NERVIOSISMO Y LA ANSIEDAD.



NO SALIR CON SÍNTOMAS O EN CUARENTENA

CÓMO SALIR

PASEOS

en solitario o con una persona conviviente o cuidadora.

1 paseo al día.

Hasta **1 km** de su domicilio.

DEPORTE

individual sin contacto.

1 vez al día.

En los límites de su **municipio**.

MEDIDAS PREVENTIVAS: CUMPLIMIENTO RESPONSABLE

Mantener con otras personas la **distancia de seguridad** de al menos **2 metros**.

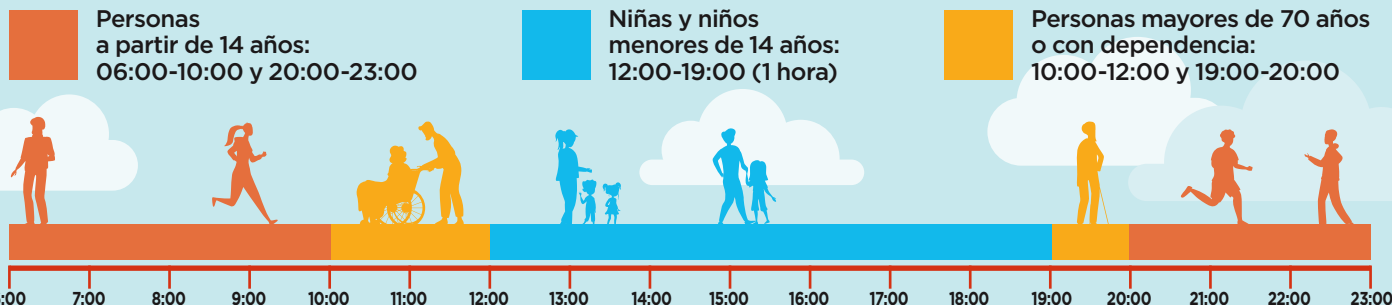
Evitar espacios concurridos y pararse.

Lavarse bien las manos al salir y volver a casa y con frecuencia.

*La mascarilla, si se usa bien, puede ser una **medida complementaria**.*



FRANJAS HORARIAS EN MUNICIPIOS DE MÁS DE 5.000 HABITANTES



**AGRUPARSE AUMENTA EL RIESGO
ES CLAVE ACTUAR CON SOLIDARIDAD Y CON CABEZA**

Más información
para cuidarse en
www.escueladesalud.navarra.es

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



**NOS JUGAMOS
MUCHO**