

BOLETÍN COVID-19

MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN Y FOMENTO DE VIDA SALUDABLE

Dirección General de Salud Pública. Departamento de Sanidad

Festival de innovación abierta

Frena la Curva



Una experiencia única de creatividad ciudadana, resiliencia cívica y solidaridad vecinal.



Información general

- Descenso de la pandemia COVID-19 en Aragón, situación a 30/04/2020.
- Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, 28 de abril
- Plan para la transición para una nueva normalidad - Anexo 2 Previsión orientativa

Medidas preventivas

- Recomendaciones generales para la salida de niñas y niños menores de 14 años

Estilos de vida saludables

- Recomendaciones de alimentación para nuestros mayores
- Manejo de la diabetes durante COVID-19

INFORMACIÓN GENERAL

MEDIDAS PREVENTIVAS

APOYO EMOCIONAL

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Vídeo

Red de apoyo del Gancho y salud comunitaria

recomendaciones para personas mayores

DURANTE EPIDEMIA COVID-19



Alimentos indispensables

- **8** vasos de **agua**
- **6** raciones de **cereales** (pan, arroz, pasta) preferentemente integrales
- **2** raciones de **verduras / hortalizas** y
- **3** raciones de **fruta**
- **3** raciones de **lácteos**, bajos en grasa
- **2** raciones de **proteínas** (carne magra, pescado, huevo, legumbre...)
- **Reduzca azúcar, sal y grasas**

¿Cómo cocinar?

- **Evite frituras y exceso de condimentos**
- Cocine al **vapor, al horno o a la plancha**



Recuerde

- Mantenga una **rutina**
- Contacte con **amistades y familia**
- Con cuidado, pero **muévase por casa**

Puede pedirle a alguien de confianza que realice sus compras o utilizar recursos disponibles

Teléfono de Atención al Mayor **900 252 626** / IASS **976 701 705**

24/04/20

ARAGON.ES/CORONAVIRUS
SALUDINFORMALES
ARAGON.ES/SALUDPUBLICA

GOBIERNO DE ARAGON

Profesionales

- Prevención de la COVID-19 en el Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD)
- Atlas de Vigilancia en Salud Pública de Aragón - apartado COVID-19

Otros recursos

- Gus y Tina nos ayudan a estar en casa en esta cuarentena
- Curva en Aragón: visualización de COVID-19 con datos de Aragón Open Data

Apoyo emocional

- Autocontrol emocional: respiración completa

...para la infancia

- La Madre Tierra y la Infancia #Hoy es el primer día de muchos

Participa en la campaña [#ElPuebloDeMisYayos](#) de [Aragón Turismo](#) recuerdos y experiencias en los distintos rincones del territorio.

Y mientras, más cortometrajes Cine y Salud en bit.ly/muestraonlinecys2020

Agrega el núm.+34 680 72 64 96 a tus contactos y envía Hola para recibir información sobre COVID-19 en [WhatsApp](#)



#CineySalud
@cineysalud



Redes

Frena la curva.
Una red online para la ayuda mutua en tiempos de COVID