

COVID-19

APOYANDO SU SALUD Y BIENESTAR



La propagación de la COVID-19 está causando angustia en nuestras comunidades y en todo el mundo. Hoy más que nunca, es de suma importancia cuidar su mente, su cuerpo y sus relaciones interpersonales.

Vidant Health está aquí para apoyarlo a usted y a sus seres queridos con algunos consejos y recursos útiles.



1 | Cuide su salud mental. Tómese un descanso y deje de mirar, leer o escuchar noticias, incluidas las que aparecen en las redes sociales.

Hable con personas de su confianza acerca de sus inquietudes y de cómo se siente.

2 | Cuide su cuerpo. Practique la meditación, el estiramiento o la respiración profunda. Procure comer comidas saludables y bien balanceadas, haga ejercicio regularmente y duerma lo suficiente.

Vidant Wellness transmite diariamente clases gratuitas de ejercicio en vivo que incluyen yoga, zumba y acceso a entrenadores personales. Además, ofrecemos clases y demostraciones culinarias. Visite las páginas de **Facebook** e **Instagram** de Vidant Wellness Center para obtener más información.



3 | Cuide el uno del otro. Practique el distanciamiento social, pero manténgase en comunicación con sus seres queridos.

Aproveche para pasar tiempo con su familia inmediata jugando, mirando películas o paseando juntos. Manténgase en comunicación con sus amigos y vecinos a través de los servicios de teléfono y video tales como FaceTime, Google Duo o Skype.

