



COSTA RICA
GOBIERNO DEL BICENTENARIO
2018 - 2022



Sos muy importante para nosotros.

¿Ya comiste?



ESTÁ EN TUS MANOS
CR contra el COVID-19

INFORMATE PRIMERO

POR MEDIOS OFICIALES
DEL MINISTERIO DE SALUD

VISITÁ: WWW.MINISTERIODESALUD.GO.CR

Mantener hábitos de alimentación saludable y sacar el espacio para ello debe ser una prioridad en tu día.

Tenés que sacar el espacio para alimentarte bien.

Mantener hábitos saludables debe ser una prioridad para vos.



INFORMATE PRIMERO
POR MEDIOS OFICIALES
DEL MINISTERIO DE SALUD

VISITA WWW.MINISTERIODESALUD.GO.CR

Estás realizando un excelente trabajo.

**¿Has dormido al
menos 8 horas?**

**El descanso
mejora tu
rendimiento.**



INFORMATE PRIMERO
POR MEDIOS OFICIALES
DEL MINISTERIO DE SALUD

VISITA WWW.MINISTERIODESALUD.CO.CR



¿Ya conversaste hoy con tu familia o personas cercanas?

Mantener espacios de comunicación para compartir con tus personas queridas es vital.



INFORMATE PRIMERO
POR MEDIOS OFICIALES
DEL MINISTERIO DE SALUD

VISITA WWW.MINISTERIODESALUD.GO.CR



Estás dando lo mejor.

¿Has realizado estiramientos, pausas o recesos en tu jornada?

Movete, respirá, date un chance... mejorarás tu concentración.



INFORMATE PRIMERO
POR MEDIOS OFICIALES
DEL MINISTERIO DE SALUD

VISITA WWW.MINISTERIODESALUD.GO.CR

Admiramos tu compromiso.

¿Te estás hidratando
adecuadamente?



Mantenerse
hidratado te dará
la vitalidad que
necesitas en este
momento.



INFORMATE PRIMERO
POR MEDIOS OFICIALES
DEL MINISTERIO DE SALUD

VISITA WWW.MINISTERIODESALUD.GO.CR

Realmente son un gran equipo

¿Aprovechás un espacio para conversar con tus compañeros de cosas que no tengan relación con la emergencia?



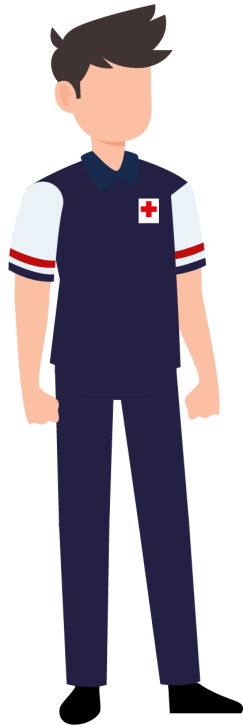
Compartir unos minutos renueva energías



INFORMATE PRIMERO
POR MEDIOS OFICIALES
DEL MINISTERIO DE SALUD

VISITA WWW.MINISTERIODESALUD.GO.CR

Han hecho un gran trabajo



**Mantener una actitud
positiva y
concentrarte en tus
habilidades y
fortalezas, te
generaran
herramientas para
resolver el momento
de crisis.**



ESTÁ EN TUS MANOS
CR contra el COVID-19

INFORMATE PRIMERO
POR MEDIOS OFICIALES
DEL MINISTERIO DE SALUD

VISITA WWW.MINISTERIODESALUD.GO.CR

Reconocer nuestro propio trabajo y el de nuestros compañeros le da mayor significado a la labor y entrega.



Juntos sacamos la tarea



ESTÁ EN TUS MANOS
CR contra el COVID-19

INFORMATE PRIMERO
POR MEDIOS OFICIALES
DEL MINISTERIO DE SALUD

VISITA WWW.MINISTERIODESALUD.GO.CR

Estamos muy orgullosos de tu desempeño

¿Cada cuánto hacés una pausa?



Hacer una pausa activa cada 2 horas ayuda a estirar músculos, oxigenar el cerebro, evitar lesiones, y mejorar la concentración



ESTÁ EN TUS MANOS
CR contra el COVID-19

INFORMATE PRIMERO
POR MEDIOS OFICIALES
DEL MINISTERIO DE SALUD

VISITA WWW.MINISTERIODESALUD.GO.CR