

El regreso de

Tardes de Salud Familiar



LA INICIATIVA de SALUD LATINA de UVA

Escuchar PODER LATINO @ WXTJ 100.1 FM
Todos los sábados de 10am-12pm!



TIPS PARA PREVENIR INFECCIÓN CON COVID-19



- **Lavarse las manos** con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- **Evite el contacto directo.** Mantenga una distancia de al menos 6 pies.
- **Use una mascarilla** para cubrirse la boca y la nariz cuando este con otras personas.
- **Cúbrase la boca y nariz** al toser y estornudar.
- **Limpie y desinfecte diariamente las superficies** que se tocan con frecuencia.
- **Monitoree su salud** a diario y esté atento de los síntomas como fiebre, tos, o dificultad para respirar.
- **VACUNESE CONTRA LA INFLUENZA** para prevenir infección con ambos tipos de virus.

Active su cámara enfrente estos QR codes y le llevara al mensaje...



EL EJERCICIO DURANTE LOS TIEMPOS DE COVID-19

- Mantener una vida saludable durante estos tiempos de COVID-19 es muy importante.
- Los estudios han demostrado que el ejercicio físico nos puede proteger contra la infección y también puede mejorar los síntomas asociados con COVID-19.
- Se recomienda que hagamos **un mínimo de 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada cada semana**, junto con 2 veces semanales de el levantamiento de pesas, según el Colegio Americano de Medicina Deportiva.

VIDEOS DE ZUMBA



MANTENER UNA DIETA SALUDABLE ES IMPORTANTE TAMBIÉN!

- Se recomienda que comamos **5 frutas o verduras al día** y que tomemos agua simple en vez de soda, refresco, o jugo.



Despensas de alimentos local

CULTIVATE CHARLOTTESVILLE
cultivatecharlottesville.org/covid-19

LOAVES AND FISHES
cvilleloaves.org

MINISTERIOS PROFÉTICOS
PALABRA VIVA (804) 216-0399

The return of the Family Health Newsletter



from
**THE UVA LATINO
HEALTH INITIATIVE**

LISTEN TO LATINX POWER RADIO @ WXTJ 100.1 FM
Every Saturday from 10am-12pm!



TIPS TO PREVENT COVID-19 INFECTION



- **Wash your hands often** with soap and water for at least 20 seconds.
- **Avoid close contact** by staying at least 6 feet from other people.
- **Cover your mouth and nose with a mask** while around others.
- **Cover coughs and sneezes.**
- **Clean and disinfect** frequently touched surfaces daily.
- **Monitor your health daily** and be aware of COVID-19 symptoms such as fever, cough, and shortness of breath.
- **BE SURE TO GET THE FLU VACCINE** this flu season to prevent infection with both viruses.



THE IMPORTANCE OF EXERCISE DURING COVID-19

- Maintaining a healthy lifestyle is especially important during these times of COVID-19.
- Studies have shown that physical exercise is associated with enhanced protection against the virus as well as reduced severity of symptoms.
- The American College of Sports Medicine recommends **150 minutes of moderate intensity exercise every week** along with weight lifting exercises 2 times a week.

**CHECK OUT ZUMBA VIDEOS
FOR GREAT WORKOUTS!**



Scan these QR codes to go directly to the websites...



MAINTAINING A HEALTHY DIET IS ALSO IMPORTANT!

- Eat 5 portions of fruits and vegetables every day.
- Drink water instead of sodas, juices, or sugary drinks.
- Reduce the salt in your diet.



Local Food Pantries

CULTIVATE CHARLOTTESVILLE
cultivatecharlottesville.org/covid-19

LOAVES AND FISHES
cvilleloaves.org

MINISTERIOS PROFÉTICOS
PALABRA VIVA (804) 216-0399