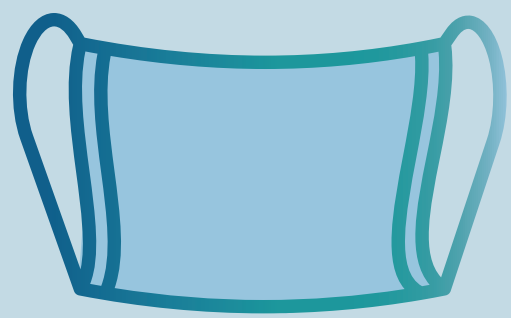


# ¡Tu salud también es importante! El personal de salud debe estar bien para cuidar de otros.



Cuida tu higiene y bioseguridad en el trabajo.



Ingiera abundantes líquidos y mantente hidratado.



Procura realizar actividad física al menos 3 veces a la semana.



Consume alimentos saludables, evita el exceso de azúcares, cafeína y otras sustancias dañinas para tu salud.



Descansa 8 horas diarias.



Acude a revisiones médicas periódicamente.

## ¡Anímate!

También puedes acudir a un profesional o un colega para asesorarte.