



LA HIDRATACION UN ALIADO CONTRA EL COVID-19.

El agua es un recurso importante en el manejo de las enfermedades respiratorias como el COVID – 19.

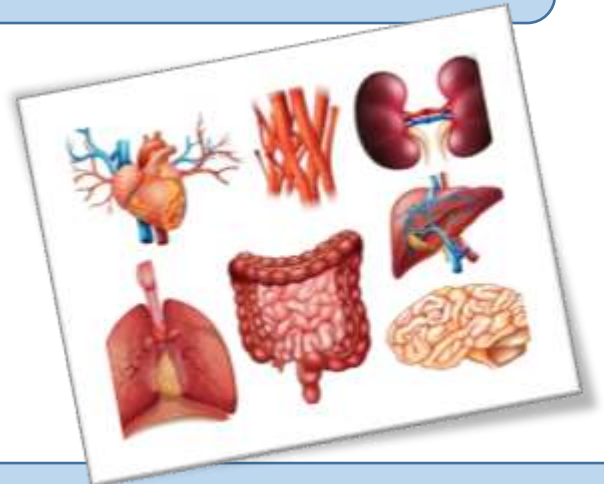
Siempre debes mantener hidratación en tu puesto de trabajo con el fin de mantener nuestro cuerpo saludable y prevenir infecciones respiratorias.



El mantenernos hidratados favorece el buen funcionamiento de nuestro cerebro, riñones, hígado, pulmones y corazón.



Aumenta las defensas del cuerpo



La cantidad de agua recomendada es entre 2 y 3 litros, esto permitirá tener una buena salud respiratoria.



Alimentación balanceada y mantener hidratación en los puesto de trabajo autocuidado y prevención.

