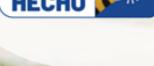


Si haces deporte y te cuidas



Toma todas las precauciones necesarias para evitar la propagación de COVID-19 al hacer deporte. En la nueva etapa de aislamiento selectivo, todos somos más responsables por el bienestar común.

Si te proteges más mientras haces deporte, BIEN HECHO

Evita actividades deportivas de contacto.

Prefiere deportes al aire libre y de práctica individual.

Al retirar tu tapabocas, debes hacerlo completamente y desde las orejillas. Guárdalo en un lugar seguro y no lo pongas sobre superficies. Evita tocarlo.

No compartas bebidas o alimentos con otras personas.

En lo posible, **no uses tu celular** mientras haces deporte.

Si haces ejercicio en equipos como caminadoras, desinfectalos antes y después de cada entrenamiento.

Nunca te toques la cara.

No compartas tu equipo deportivo con otras personas.

Evita tocar superficies. Si lo haces, asíate de inmediato las manos con agua y jabón, gel antibacteriano o alcohol glicerinado.

Si debes salir y lo haces con todas las condiciones de seguridad, BIEN HECHO

- Planea tu recorrido,** para evitar visitar lugares innecesarios.
- Mantén puesto tu tapabocas** correctamente durante todo el recorrido y evita tocarlo.
- Conserva el distanciamiento social** estando a dos metros de las personas que encuentres en tu recorrido.
- Permanece atento al número de personas dentro del sitio en el que te encuentras. **Debes salir si hay más de 10 personas.**
- Pregunta si el trámite que debes realizar **se puede hacer de forma virtual**, así te cuidarás mucho más y evitarás aglomeraciones.
- Si debes hacer compras, **hazlas a domicilio** siempre que sea posible.

Si usas correctamente el tapabocas, BIEN HECHO

Retíralo solo **cuando sea necesario.**

Al quitarlo, hazlo completamente y **desde las orejillas.**

Evita tocar el tapabocas.

Si tu tapabocas es de tela **lávalo al llegar a casa con agua y jabón.**

Guárdalo en un lugar seguro y evita ponerlo sobre superficies.

Verifica el número de re-usos de tu tapabocas con el fabricante.

Si es desechable, úsalo solo por 8 horas y deséchalo.

Si mantienes todos los cuidados en transporte público y particular, BIEN HECHO

EN EL TRANSPORTE PÚBLICO

Lleva siempre el tapabocas.

Respetas las filas manteniendo el distanciamiento social.

Evita tocar superficies y objetos, y si lo haces lleva siempre alcohol o gel antibacteriano.

Mientras estás usando el servicio, **no comas, no tomes bebidas y tampoco uses tu celular.**

Nunca lleves las manos a tu rostro.

EN TRANSPORTE PARTICULAR

Comparte tu vehículo solamente con quienes vives.

Si debes compartirlo con otras personas, **usa el tapabocas durante todo el recorrido,** y pídele a los demás que también lo hagan.

Si previenes riesgos de contagio con tus objetos personales, BIEN HECHO

Evita compartir tu celular con cualquier otra persona.

Desinfecta objetos de uso personal como el celular, las llaves, la billetera, tus gafas, tus implementos deportivos, entre otros.

Si al llegar a casa cuidas a los tuyos, BIEN HECHO

Destina un espacio de tu casa como "área sucia", donde permanezcan objetos como zapatos y siempre esté disponible el alcohol o gel antibacteriano.

Siempre al llegar a casa, lávate las manos, cámbiate la ropa que llevabas puesta y toma un baño siempre que sea posible.

Si escuchas tu cuerpo y sabes cómo actuar, BIEN HECHO

Identifica tus síntomas utilizando esta herramienta que hemos diseñado para ayudarte

CLIC AQUÍ

Ten presentes las rutas de atención según tu caso.

Póliza de Salud

- App Hola Dr.** Disponible para iOS y Android
- Atención Virtual en Salud** Descarga o actualiza aquí nuestra App Seguros SURA
- Línea de Atención** Celular: #888 | Teléfono fijo resto del país: 01 8000 518 888 COVID-19: opción 0 | Enfermedad general: opción 9-1
- WhatsApp** Atención médica exclusiva COVID-19: 315 275 78 88 opción 1-1
- Línea de acompañamiento emocional** Celular: #888 - Opción 0-2 | Teléfono fijo resto del país: 01 8000 518 888 - Opción 0-2

EPS SURA y Plan Complementario

- Si presentas síntomas de COVID-19 ingresa AQUÍ** Para orientarte de la manera más adecuada o comunicarte con **nuestras líneas de atención.**
- Atención Virtual en Salud** Descarga o actualiza aquí nuestra App Seguros SURA
- Línea de Atención** Teléfono fijo nacional: 01 8000 519 519
- WhatsApp** Atención médica exclusiva COVID-19: 317 518 02 37

SI TODOS PONEMOS DE NUESTRA PARTE BIEN HECHO

