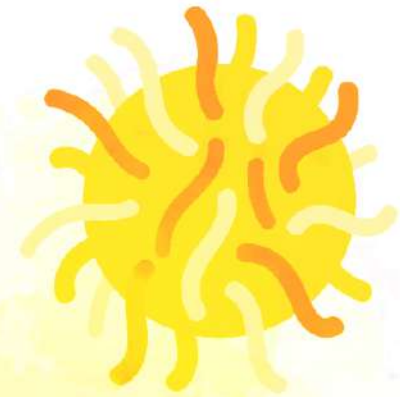


Fica a Dica:



Fique em casa!

se possível...

#juntoscontraocoronavirus

#COVID-19

#USPDiversidade



Ao continuar frequentando lugares com grande circulação de pessoas você se expõe ao vírus e expõe também seus familiares, amigos, idosos e até mesmo pessoas desconhecidas que frequentam os mesmos ambientes que você.

Mesmo não sendo uma das pessoas com maior risco de desenvolver sintomas graves, você ainda pode ter coronavírus e transmiti-lo para outras pessoas.

Ficando em casa você consegue se autoproteger e proteger as outras pessoas.
Precisamos ter
Responsabilidade Social!

Ao circularmos desnecessariamente, além de colocarmos em risco a nossa saúde, podemos ser capazes de transmitir o coronavírus para outras pessoas.

Devido à maneira como o coronavírus é transmitido, é importante evitar aglomerações e espaços fechados.

De acordo com o Ministério da Saúde, qualquer pessoa que tenha contato próximo com alguém com sintomas respiratórios está em risco de ser exposta à infecção.



A OMS recomenda que mantenha-se a rotina se possível ou criar uma nova:

- Mantenha higiene pessoal;
- Coma de forma saudável;
- Se exercite regularmente;
- Separe tempo para trabalhar e para descansar;
- Separe tempo para fazer coisas que você gosta;
- Tente acordar e ir dormir em um horário parecido todo dia.

Confira mais dicas que podem ajudar durante a quarentena:

Como continuar ativo?

proximo



Tire um tempo para dançar e ouvir músicas



Tente praticar exercício por vídeo aulas



Tente pular corda e subir e descer escadas



Crie jogos com atividade física



Faça alongamentos



Procure mais ideias e pesquise online



Podemos utilizar o isolamento social para aprender novas habilidades, nos atualizar e até conhecer coisas novas.

Diversas instituições passaram a oferecer cursos gratuitos para serem feitos à distância, e a Universidade de São Paulo é uma delas.

Saiba Mais:

Cursos da USP na internet são opção para estudar em casa
A Universidade de São Paulo (USP) oferece, por meio de diversos portais na internet, aulas gratuitas e conteúdos variados com professores e pesquisadores da instituição. Os cursos possuem textos, vídeos, áudios e apresentações que podem ser consultados a qualquer horário, já que estão on-line.

Acesse mais em:

<http://eaulas.usp.br/portal/home>

<http://abre.ai/jornal-usp>

As informações contidas nesse post vieram das seguintes fontes, acesse para saber mais:

<https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome>

<https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>

<https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>