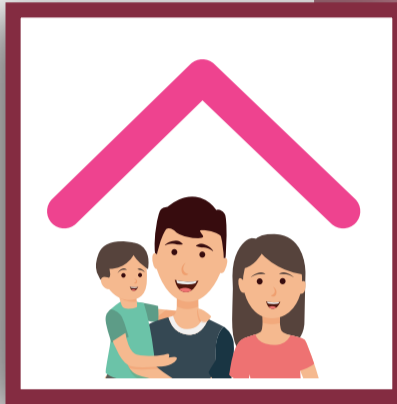


# En tiempos de COVID-19, si vives con hipertensión arterial, obesidad o diabetes

Cuídate y sigue estas recomendaciones:



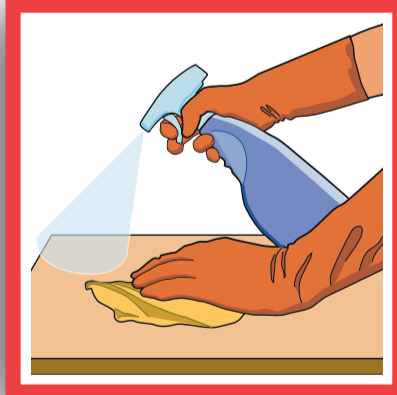
**¡Quédate en casa!**, pídele a alguien de tu confianza que te apoye a hacer tus compras o ir por tus medicinas



**Continúa con tu tratamiento**, según lo prescrito por tu médico, sin suspenderlo o modificarlo



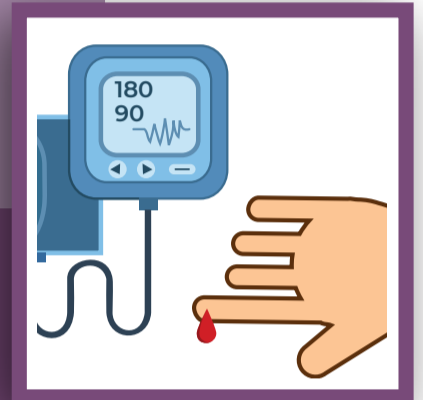
Lávate constantemente las manos con agua y jabón, **durante 20 segundos**



**Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común como:** mesas, manijas de puertas, interruptores de luz, barandales, escritorios, teléfonos, teclados, etc.

**Si presentas tos, dolor de cabeza y fiebre junto con dificultad para respirar, solicita atención médica inmediata.**

Continúa con el monitoreo de tu **presión arterial y/o glucosa**



**Al toser o estornudar, cubre tu boca y nariz** con la parte interna del brazo o con un pañuelo de papel desechable



**No te toques ojos, nariz o boca** con las manos sucias



**Come sanamente:** consume verduras, frutas y agua simple. Evita alimentos altos en azúcares, harinas y grasas saturadas



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



OPERATIVO  
**ESCUDO**



SERVICIOS DE SALUD DE HIDALGO



Secretaría de  
Salud  
Hidalgo crece contigo



Estado Libre y Soberano  
de Hidalgo