

#NOS
CUIDAMOS

ÀMBIT DONA

Calle Sant Rafael, 16 - 08001

 933 177 059

 656 490 717

 @ambitprevencio



**Sufrir violencias también
puede debilitar tu sistema
inmunológico. ¡Llámanos!**

+INFO: <https://canalsalut.gencat.cat/>

àmbit
prevenció
FUNDACIÓ

#NOS
CUIDAMOS



**Guia de trabajo
sexual seguro**

COVID-19

ÀMBIT DONA

àmbit
prevenció
FUNDACIÓ

#NOS
CUIDAMOS



COMER SANO Y
BEBER +1,5L DE
AGUA/DÍA



TOMAR EL SOL
15-20 MIN/DÍA



VACUNARSE
DE LA GRIPE



DORMIR APROX.
8 H/DÍA

**ME
CUIDO**

àmbit
prevenció
FUNDACIÓ

#NOS
CUIDAMOS

EXTREMAR CUIDADOS EN CASO DE...



HIV Y HEPATITS C



PROBLEMAS CARDÍACOS



DIABETES



OTRAS ENFERMEDADES
CRÓNICAS



Consultar a los servicios de
salud ante cualquier síntoma!!!

**REFUERZO
MIS DEFENSAS**

àmbit
prevenció
FUNDACIÓ

#NOS
CUIDAMOS

SI TU CLIENTE TIENE...

TOS



FIEBRE



FATIGA



Evitar tener sexo

ME LLAMAS
OTRO DÍA

en 15 días

àmbit
prevenció
FUNDACIÓ

#NOS
CUIDAMOS



SEXO MÁS
SEGURO

àmbit
prevenció
FUNDACIÓ

#NOS
CUIDAMOS

SEGURIDAD EN EL TRABAJO



NO BESAR



USAR SIEMPRE
MASCARILLA



VENTILAR LOS
ESPACIOS



DUCHARSE ANTES
Y DESPUES

MY RULES

àmbit
prevenció
FUNDACIÓ

#NOS
CUIDAMOS



POSTURAS

con



àmbit
prevenció
FUNDACIÓ