

## Boletín Coronavirus:

Edición N° 11

Hola,

Terminando la semana continuamos brindándote información útil de buena fuente.



### Afrontando la cuarentena



#### ¡Conoce algunos consejos para hacer yoga en casa!

Este método ancestral puede practicarse en el hogar en cualquier momento del día. Además, ayuda a reducir el estrés y en la recuperación física. Por eso, te compartimos algunos consejos para hacerlo:

**Crea un espacio cómodo**  
Debes encontrar un espacio tranquilo y amplio para que puedas llevar a cabo los ejercicios.



**Utiliza ropa cómoda**  
Vístete con prendas que te permitan moverte con facilidad.

**Elige un tipo de yoga y una rutina**  
Antes de ponerte a realizar yoga, investiga sobre las rutinas y los beneficios de cada una.



**Usa internet**  
Las nuevas tecnologías han permitido que podamos obtener un gran repertorio de clases de yoga con un solo clic. Busca tutoriales o guías de clases y ¡listo!

### Prevención



#### Aprende a desechar correctamente tu mascarilla

Por la coyuntura, muchas personas utilizan mascarilla como medida de prevención. A continuación, conoce qué debes tener en cuenta al desecharla:

##### Quítala por detrás

No toques la parte delantera de la mascarilla, pues se puede encontrar contaminada.



**Deséchala inmediatamente**  
Las mascarillas suelen ser de un solo uso, por lo que debes desecharla en un recipiente cerrado.

##### Desinfecta tus manos al retirarla

Al finalizar, lávate las manos con agua y jabón por lo menos 20 segundos.



### Informativa

#### ¿En qué consiste la nueva norma de circulación?

En busca de disminuir la curva de contagios del COVID-19, el Gobierno decretó una nueva medida para reducir el tránsito peatonal de la siguiente manera:



**Hombres**  
Lunes, miércoles y viernes



**Mujeres**  
Martes, jueves y sábado



**Noche**  
Domingo

Recuerda que solo se puede transitar de 5:00 a. m. a 6:00 p. m. Excepto en los departamentos de Tumbes, Piura, Lambayeque, La Libertad y Loreto donde el tiempo se reduce hasta las 4:00 p. m.

Esta norma no aplica para aquellas personas que brindan servicios de primera necesidad, quienes pueden trasladarse con su pase personal laboral.

[Leer más](#)

### Pregunta

#### ¿Cuáles son los establecimientos de salud habilitados por el MINSa para la atención del Coronavirus COVID-19?

[Leer más](#)

### Recuerda

Si cuentas con un Seguro de Salud (Integral), Vida o Plan EPS de Pacífico, estás cubierto ante el Coronavirus (COVID-19).

<p><b>MINSa</b></p> <p><b>113</b> (Línea gratuita)</p> <p><b>Chat en línea</b></p> <p><a href="http://www.pacifico.com.pe">www.pacifico.com.pe</a></p>	<p><b>Para orientación médica</b></p> <p><b>(01) 415-1515*</b> o <b>SANNA: Dr. Online</b></p> <p><small>*Si tienes un Seguro de Salud o Plan EPS de Pacífico</small></p> <p><b>Información de tus pólizas. Ingresar a:</b></p> <p><b>Mi Espacio Pacífico</b></p>
--	--

### Cuenta con nosotros

Encuentra más información sobre el Coronavirus (COVID-19) en nuestra web

[aquí](#)

Comparte este boletín con familiares y amigos. Hagamos que más personas estén informadas y protegidas.



Visítanos en:  
<http://www.pacifico.com.pe>

Este correo fue enviado a \$[Email] por Pacífico Seguros. Si has recibido este correo por error o no deseas recibir publicidad ni información del PACÍFICO SEGUROS, por favor procede a eliminarlo y notificarnos haciendo clic [aquí](#) para poder suspender el envío de información. Esta información se envía de acuerdo a la legislación correo electrónico comercial no solicitado - SPAM según Leyes 28493 y 29246.

El sistema de correo electrónico de las dos empresas que integran el Grupo Pacífico (Pacífico Seguros y Pacífico EPS) está destinado únicamente para fines del negocio, cualquier otro uso contraviene las políticas del Grupo. Toda la información del o los negocios contenido en este mensaje es de naturaleza confidencial y de uso exclusivo del Grupo Pacífico. Su divulgación, copia y/o adulteración están prohibidas y sólo debe ser conocida por la persona a quien se dirige este mensaje.

En nuestras campañas de comunicación masiva, nunca incluiremos enlaces a otros dominios que no pertenezcan al Grupo Pacífico(1) o nuestros portales oficiales en las redes sociales (2) , y no solicitaremos información de tus cuentas bancarias. Cualquier campaña que llegue a nombre nuestro y presente alguna de las características mencionadas debe ser eliminado inmediatamente. Recuerda, nuestras campañas serán personalizadas, siempre dirigiéndonos a tu nombre.

(1) [pacifico.com.pe](http://pacifico.com.pe), [pacifoseguros.com](http://pacifoseguros.com), [pacifoseguros.com.pe](http://pacifoseguros.com.pe), [grupopacifico.com.pe](http://grupopacifico.com.pe), [pacifocovida.com.pe](http://pacifocovida.com.pe) y [pacifocovida.net](http://pacifocovida.net).  
(2) [facebook.com/segurosapacifico](https://facebook.com/segurosapacifico) y [youtube.com/pacificoseguros](https://youtube.com/pacificoseguros).

Para garantizar la entrega de nuestras comunicaciones te pedimos agregar [contacto@pacifoseguros.com.pe](mailto:contacto@pacifoseguros.com.pe) a tu libreta de direcciones.

© 2019 Pacífico Grupo Asegurador, Av. Juan de Arona 830 San Isidro, Lima - Perú. Todos los derechos reservados.