

## Boletín Coronavirus:

Edición N° 07

Hola,

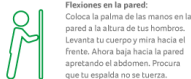
Sabemos que la información de fuentes confiables en estos momentos es fundamental. Por eso, te hacemos llegar los siguientes consejos.

### Afrontando la cuarentena

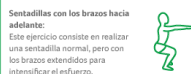


#### Ejercicios para hacer en casa durante la cuarentena

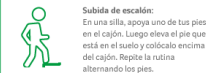
Debido a la cuarentena, los gimnasios y centros de actividad deportiva han cerrado sus puertas. Sin embargo, esto no es un impedimento para hacer ejercicios. Descubre algunas opciones para ponerlas en práctica en casa.



**Flexiones en la pared:**  
Coloca la palma de las manos en la pared a la altura de tus hombros. Levanta tu cuerpo y mira hacia el frente. Ahora baja hacia la pared apretando el abdomen. Procura que tu espalda no se tuerza.



**Sentadillas con los brazos hacia adelante:**  
Este ejercicio consiste en realizar una sentadilla normal, pero con los brazos extendidos para intensificar el esfuerzo.



**Subida de escalón:**  
En una silla, apoya uno de tus pies en el cajón. Luego eleva el pie que está en el suelo y colócalo encima del cajón. Repite la rutina alternando los pies.

### Prevención



#### ¿Cómo evitar que el nuevo coronavirus ingrese a tu hogar?

Si tuviste que salir de casa, sigue estos consejos para reducir el riesgo de esparcir el COVID-19:

1. Al volver a casa, intenta no tocar nada y deja tus zapatos en la puerta.
2. Quitate la ropa y mézala en una bolsa para lavar, hazlo con un poco de lejía diluida.
3. Deja tu bolso, cartera, llaves y otros elementos dentro de una caja en la entrada de tu casa.
4. Quitate los guantes con cuidado y deséchalos.
5. Dúchate o lávate bien todas las zonas expuestas.
6. Limpia con una solución de agua y lejía las superficies de los productos que hayas traído y desinfecta los accesorios que dejes en la entrada.
7. Recuerda que no es posible hacer una desinfección total: el objetivo es disminuir el riesgo.

### Informativa



#### ¿Cómo cuidar a los adultos mayores en casa?

Los adultos mayores son el grupo más vulnerable ante el COVID-19. Por eso, compartimos contigo algunos de los cuidados que debes tener en cuenta en casa.

1. Limpia constantemente y ventila siempre el espacio donde está el adulto mayor.
2. Mantén una higiene constante y exigente si estás a cargo de cuidarlo.
3. Asegúrate de que cumpla con su medicación actual. Así evitarás que se descompense.
4. Acompañalo/a a caminar por los ambientes de la casa: hazlo tres veces al día durante 10 minutos. Es importante evitar el sedentarismo.
5. Refuerza el lavado de manos del adulto mayor. Ellos también deben ser aliados de la lucha contra este virus.

### Pregunta

#### Me hice el descarte de coronavirus (COVID – 19), pero tuve que pagar. ¿No lo cubre el seguro?

Pacífico sí cubre este servicio. La clínica a la que acudas te sacará una muestra de la faringe (hiopadolo) y la enviará al **Instituto Nacional de Salud, la única institución que puede hacer el descarte del nuevo coronavirus**. El seguro cubre este procedimiento: solo debes pagar el porcentaje que corresponda, según tu Plan EPS o Seguro de Salud Integral. Si te cobran más de lo establecido, haz tu solicitud de reembolso: adjunta el resultado de la prueba alizada y la boleta o factura respectiva. Con estos datos, Pacífico hará la devolución correspondiente.

### Recuerda

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

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

ni información del PACIFICO 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 28246.

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 de 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 dirigidos a tu nombre.

(1)pacifico.com.pe, pacificoseguros.com, pacificoseguros.com.pe, grupopacifico.com.pe, pacifiovida.com.pe y pacifiovida.net.  
(2)facebook.com/segurosapacifico y youtube.com/pacificoseguros.

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

© 2019 Pacífico Grupo Asegurador, Av. Juan de Arona 630 San Isidro, Lima - Perú. Todos los derechos reservados.