

# contagio de COVID-19 & SCI

## Adáptate

Tu boca es esencial y se utiliza de maneras especiales, pero también es una vía de contagio.

*¡Cuida tu higiene lo más que puedas!*



## Sistema Respiratorio

Si te infectas, la debilidad respiratoria empeora el pronóstico.

*¡Haz ejercicios respiratorios!*



**Lavarse las manos. Cubrirse la tos.  
Mantenerse alejado de los que no.  
obtener más en [bit.ly/MP-Covid19](https://bit.ly/MP-Covid19)**

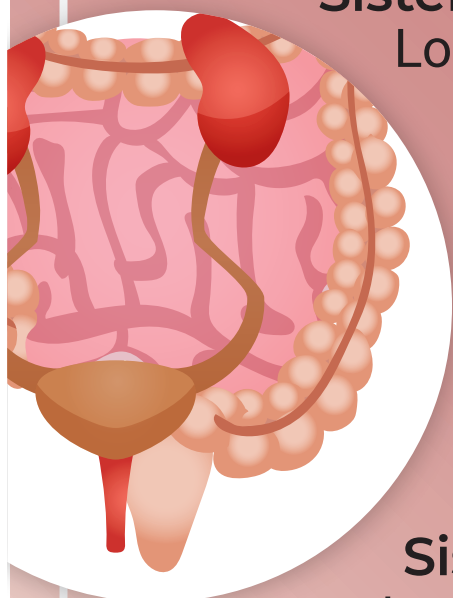
## Vivienda

La lesión medular requiere interacciones con otras personas, esto aumenta la probabilidad de contagio. *¡Extrema las precauciones e higiene!*



## Sistema Inmune

Los procesos inflamatorios como infecciones urinarias y heridas disminuyen tus defensas, esto debilita la habilidad de tu cuerpo para combatir el virus.



## Sistema Digestivo

Cuida tu programa de evacuación intestinal, las heces fecales aumentan el riesgo de contagio...

## Movilidad

Tus manos están en contacto con objetos que tocan el piso, aumentando el riesgo de contagio.



*¡Mantente alerta y extrema las precauciones durante tus rutinas!*