

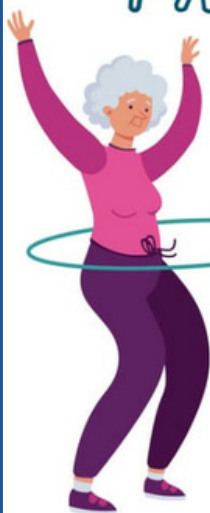
# COVID-19

## ADULTOS MAYORES Y LA COVID-19 SIGA ESTOS CONSEJOS PARA TENER UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y FORTALECER SU SISTEMA INMUNOLÓGICO.



### VUÉLVASE O MANTÉNGASE ACTIVO Y FUERTE

- Cree una rutina diaria que permita **al menos de 30 minutos para hacer actividades físicas.** Esto puede incluir caminar, andar en bicicleta, practicar deportes u otras actividades físicas.
- Su proveedor de servicios médicos puede ayudarle a crear o recomendarle una rutina de ejercicios variada para ayudar con fuerza, resistencia y flexibilidad.



OPS



Organización Panamericana de la Salud



Organización Mundial de la Salud  
 OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

CONÓCELO. PREPÁRATE. ACTÚA.  
[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

## SECRETARÍA DE ASUNTOS SOCIALES INFORMA:

Ponemos de conocimientos a todos los afiliados de nuestra institución sindical la conformación de la comisión de apoyo a la Secretaría de Asistencia Social y Bienestar, la misma que estará integrada por:

<input checked="" type="checkbox"/> Luisa Delia Guevara Portugal	998623520	<a href="mailto:luisa.guevara@suttp.org.pe">luisa.guevara@suttp.org.pe</a>
<input checked="" type="checkbox"/> Gloria Eugenia Lozano García	998406047	<a href="mailto:gloria.lozano@suttp.org.pe">gloria.lozano@suttp.org.pe</a>
<input checked="" type="checkbox"/> Zoila Rosa Valderrama Bellido	965993350	<a href="mailto:zoila.valderrama@suttp.org.pe">zoila.valderrama@suttp.org.pe</a>
<input checked="" type="checkbox"/> Jorge Ángel Huayna Monteza	974992455	<a href="mailto:jorge.huayna@suttp.org.pe">jorge.huayna@suttp.org.pe</a>
<input checked="" type="checkbox"/> José David Valerio Haro	955843309	<a href="mailto:jose.valerio@suttp.org.pe">jose.valerio@suttp.org.pe</a>

Junta Directiva del Sindicato Unitario de Trabajadores de Telefónica del Perú  
 Av. Uruguay 335, Lima 1, Telf. 201-0000 Fax 433-7612 web: [www.suttp.org.pe](http://www.suttp.org.pe)