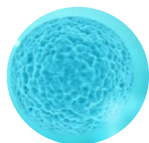


Relación de Recursos elaborados por Mutua Universal sobre COVID-19 y confinamiento

9 de abril de 2020



COVID-19

[Nuevo coronavirus \(SARS-CoV-2\)](#)
[Cómo planificar la vuelta al trabajo de forma segura](#)



Prevención virus

[Infografía: Prev. Virus estornudar](#)
[Infografía: Prev. Virus contacto invierno](#)



Teletrabajo

[Infografía: Ergonomía Teletrabajo](#)
[Díptico: Fatiga visual](#)
[Díptico: Uso ordenadores portátiles](#)
[Díptico: Uso ratón y teclado](#)
[Tira cómica: Buena postura](#)
[Cartel: TME Siéntate bien](#)
[Guía para un teletrabajo con éxito](#)



Nutrición

[Trucos para comer bien durante el coronavirus](#)
[Infografía: Cuida tu alimentación en casa](#)



Lavado de manos

[Cartel: Lávate las manos](#)



Equipos de protección

[Infografía: Cómo usar Guantes](#)
[Infografía: Cómo usar Mascarillas](#)



Ejercicio físico

[Ejercicios respiración abdominal](#)
[Ejercicios tensión-distensión](#)
[Estiramiento lateral derecho](#)
[Estiramiento lateral izquierdo](#)
[Estiramiento dorsolumbar](#)
[Estiramiento cuello izquierdo](#)
[Estiramiento cuello derecho](#)
[Estiramiento zona escapular](#)



Psicología y Salud

[Trabajar y convivir en una situación excepcional...](#)
[Consejos para una buena salud mental durante COVID-19 \(doc. resumen\)](#)
[Díptico: Claves para el bienestar emocional](#)

Fuentes oficiales:

- **Ministerio de Sanidad:** [información Coronavirus](#)
- **INSST:** [espacio COVID-19](#)