



Recomendaciones 

SALUDABLES

para



Halloween 



Si vas a salir con tus hijos, ten en *cuenta*



Evita las **aglomeraciones**



Nunca pierdas de vista a tus hijos



Asegúrate de ponerles **ropa adecuada según el clima**
(si hace frío abrígalos bien)



Evita los dulces (busca alternativas saludables como las frutas)

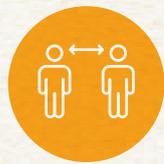


Recomendaciones 
SALUDABLES
para *Halloween*

Explícale la importancia de



El uso correcto del tapabocas,
cubriendo boca y nariz



Tener una distancia de **2 metros**
con las otras personas



El lavado de manos con agua
y jabón durante **20 segundos**
o el uso de antibacterial en caso
de no poder lavarse las manos
al llegar al lugar



Recomendaciones 
SALUDABLES
para *Halloween* 

Quedarte en casa

también es una **buena opción**



Busca planes en familia como

 Concurso de recetas saludables

 Concurso de disfraces

 Noche de películas de Halloween

 Decoración de calabazas en familia



Recomendaciones 
SALUDABLES
para *Halloween* 

Para los disfraces ten en *Cuenta*



Incorpora el tapabocas
en el disfraz



Escoge materiales cómodos que se adapten a las condiciones climáticas (ejemplo si hace frío procura que sea un disfraz abrigado)



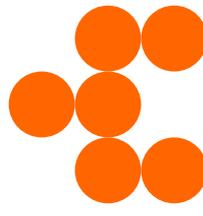
Evita los accesorios peligrosos como máscaras, o elementos puntudos que puedan ocasionar accidentes.

Si vas a utilizar maquillaje **verifica que sea hipoalergénico**



Recomendaciones 
SALUDABLES
para *Halloween* 



 **compensar** | salud

PROGRAMA COMPENSAR EPS APROBADO RESOLUCIÓN 0166
PLAN COMPLEMENTARIO APROBADO RESOLUCIÓN 0271


VIGILADO Supersalud
Línea de Atención al Usuario 6500870 - Bogotá, D.C.
Línea Gratuita Nacional 018000910383