

Boletín Coronavirus:

Edición N° 12

Hola,

Comenzamos la semana con información para mantenerte entretenido(a) y protegido(a).

Afrontando la cuarentena



¡Realiza manualidades fáciles y aprovecha la cuarentena!

En estos días de cuarentena, realiza manualidades con los más pequeños e incentiva su creatividad. Te compartimos algunas ideas para reutilizar el cartón de los rollos de papel:

Mini castillo

La cuarentena te va a permitir reunir unos cuantos cartones del papel higiénico. En vez de tirarlos, reutilízalos construyendo un castillo con varios de ellos.



Una mariposa

Pinta el cartón del papel higiénico, dibuja las alas y las antenas en una cartulina u hoja bond, y después pégalas. Añade pequeños detalles una vez seco, como ojos, boca y más.



Porta lápices

Colorea el cartón, decóralo, pega una tapa en la base de cartulina y utilízalo para organizar lápices, colores, etc.



Prevención



¡Conoce las recomendaciones para enfrentar el COVID-19 según la OMS!

Compartimos contigo algunas de las recomendaciones que te ayudarán a reducir el riesgo de contraer el COVID-19 durante la cuarentena.

Aliméntate sanamente para reforzar tu sistema inmune.



Limita tu consumo de alcohol y evita las bebidas azucaradas.

Evita fumar para reducir el riesgo de complicaciones respiratorias en caso te llegaras a infectar con COVID-19.



Realiza 30 minutos de actividad física, puedes ver tutoriales en internet.

Si trabajas desde casa, asegúrate de no mantenerte en la misma posición por mucho tiempo.



Realiza actividades que cuiden tu salud mental. Leer un libro, por ejemplo, puede reducir el estrés y la ansiedad.

Informativa

¿En qué consiste el nuevo pase especial laboral?

El estado de emergencia se amplió hasta el 12 de abril. Si debes ir a trabajar durante esta cuarentena, solicita el nuevo pase especial laboral, pues el permiso especial de tránsito venció el martes 31 de marzo.

En el formulario, te solicitarán algunos datos adicionales, como RUC de la empresa o entidad donde laboras, correo electrónico institucional de tus superiores, horario de trabajo y el trayecto desde tu domicilio al centro de labores, entre otros.

Recuerda que este pase deberá ser renovado cada 48 horas y tendrás que ser portado impreso y/o como captura de pantalla en el teléfono celular junto con tu DNI y fotocheck de la entidad.

[Leer más](#)

Fuente: [www.gob.pe](#)

Pregunta

¿Cómo debemos protegernos del COVID-19?

Existe un gran número de personas que podrían estar padeciendo la enfermedad, pero no presentan ningún síntoma. Para reducir el riesgo de contagio, se recomienda lo siguiente:



No escupir en el suelo.



Evita llevarte las manos a la cara y lávate antes de hacerlo.



Evita el contacto con distintas superficies como pasamanos, paredes y barandas.



Evita las aglomeraciones.

Recuerda

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

MINSA

113
(Línea gratuita)

Chat en línea

www.pacifico.com.pe

Para orientación médica

(01)415-1515*
o
SANNA: Dr. Online

*Si tienes un Seguro de Salud o Plan EPS de Pacífico

Información de tus
pólizas. Ingresa a:

Mi Espacio Pacífico

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>

Este correo fue enviado a %s[Email] por Pacífico Seguros. Si has recibido este correo por error o no deseas recibir publicidad ni información del PACÍFICO 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 29246.

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 del o 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 feque 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)pacífico.com.pe, pacíficoseguros.com, pacíficoseguros.com.pe, grupopacífico.com.pe, pacíficovida.com.pe y pacíficovida.net.
(2)facebook.com/segurospacífico y youtube.com/pacíficoseguros.

Para garantizar la entrega de nuestras comunicaciones te pedimos agregar contacto@pacíficoseguros.com.pe a tu libreta de direcciones.

© 2019 Pacífico Grupo Asegurador, Av. Juan de Arona 830 San Isidro, Lima - Perú. Todos los derechos reservados.