

# Por Mí, por mi Familia y por Todos **YO elijo autocuidarme**

#NoBajemosLaGuardia



Por eso, hago uso de los protocolos de bioseguridad  
en el momento de recibir un domicilio

[www.hgm.gov.co](http://www.hgm.gov.co)

Síguenos en



**HGM**  
Hospital General de Medellín  
Luz Castro de Gutiérrez E.S.E.

Por Mí, por mi Familia y por Todos  
**YO elijo autocuidarme**

#NoBajemosLaGuardia

Por eso, le enseño a mi hijo  
la importancia del autocuidado

[www.hgm.gov.co](http://www.hgm.gov.co)

Síguenos en



**HGM**  
Hospital General de Medellín  
Luz Castro de Gutiérrez E.S.E.





Por Mí, por mi Familia y por Todos  
**YO elijo autocuidarme**

#NoBajemosLaGuardia

Por eso, al usar el transporte público

Mantengo el aislamiento

y los protocolos de bioseguridad



Hospital General de Medellín  
Luz Castro de Gutiérrez E.S.E.



Por Mí, por mi Familia y por Todos  
**YO elijo autocuidarme**

#NoBajemosLaGuardia

Por eso, desinfecto  
mis objetos y superficies

**HGM**  
Hospital General de Medellín  
Luz Castro de Gutiérrez E.S.E.



# Por Mí, por mi Familia y por Todos **YO elijo autocuidarme**

#NoBajemosLaGuardia

Por eso, mantengo el distanciamiento,  
utilizo ropa cubierta  
y evito utilizar accesorios

**HGM**  
Hospital General de Medellín  
Luz Castro de Gutiérrez E.S.E.



Por Mí, por mi Familia y por Todos  
**YO elijo autocuidarme**

#NoBajemosLaGuardia

Por eso, enseño a mis hijos la importancia  
y el debido lavado de manos que deben realizar

**HGM**  
Hospital General de Medellín  
Luz Castro de Gutiérrez E.S.E.



A pregnant healthcare worker, likely a nurse or doctor, is shown from the chest up. She is wearing a white medical uniform and has a stethoscope around her neck. Her hands are resting on her pregnant belly. The background is a soft, out-of-focus light blue.

Por Mí, por mi Familia y por Todos  
**YO elijo autocuidarme**

#NoBajemosLaGuardia

Por eso, utilizo mi uniforme, bata y elementos  
**médicos** únicamente dentro del Hospital

**HGM**  
Hospital General de Medellín  
Luz Castro de Gutiérrez E.S.E.



Por Mí, por mi Familia y por Todos  
**YO elijo autocuidarme**

#NoBajemosLaGuardia

Por eso, lavo mis manos  
las veces que más pueda  
y que sean necesarias

[www.hgm.gov.co](http://www.hgm.gov.co)

Síguenos en



**HGM**  
Hospital General de Medellín  
Luz Castro de Gutiérrez E.S.E.



Por Mí, por mi Familia y por Todos  
**YO elijo autocuidarme**

#NoBajemosLaGuardia

Por eso, **utilizo el tapabocas**  
en todo momento,  
incluso cuando estoy sola

**HGM**  
Hospital General de Medellín  
Luz Castro de Gutiérrez E.S.E.

# Por Mí, por mi Familia y por Todos **YO elijo autocuidarme**

#NoBajemosLaGuardia

Por eso, salgo a la calle solamente cuando  
es estrictamente necesario, y si voy a realizar  
compras realizo una lista con antelación

[www.hgm.gov.co](http://www.hgm.gov.co)

Síguenos en



**HGM**  
Hospital General de Medellín  
Luz Castro de Gutiérrez E.S.E.