

Distancia social

¿Qué puedes hacer?

Todos debemos practicar la distancia social ahora mismo.

La distancia social significa mantener una distancia entre las personas lo más que se pueda. La distancia social es importante porque reduce la velocidad del contagio del COVID-19. Evitando multitudes te protege a ti y protege a tu familia.

Trata de mantenerte por lo menos a 6 pies de distancia de otras personas. No deberías estar con grupos de más de 10 personas. Mantente en tu casa lo más posible. Con muy pocas excepciones, cancela todas las reuniones.

Si necesitas ir a algún lugar o estar alrededor de un grupo de personas, lávate las manos con agua y jabón lo más pronto posible. Si el agua y jabón no están disponibles, puedes usar desinfectante de manos.

Si eres mayor de 60 años o tienes otros problemas de salud, quédate en casa y lejos de otras personas.

Mantente calmado, amable y conectado.



Puedes ir afuera.

Puedes salir a caminatas, andar en bicicleta, e ir afuera con tu familia. No te reúnas en grupos en parques o lugares públicos.

Puedes ordenar comida de restaurantes.

Puedes ordenar comida para llevar y usar servicios de ventanilla. No podrás comer adentro de un restaurante durante este tiempo.





Ten cuidado con lo que tocas.

Intenta mantenerte a 6 pies de distancia de otras personas. Intenta no usar efectivo para pagar por cosas. Usa una tarjeta de crédito o paga en línea. Lávate las manos después de tocar cosas que otras personas tocan.

Consejos para compras de alimentos:

Es buena idea salir a la tienda de abarrotes durante el tiempo que hay menos gente en la tienda. Trata de ir solo(a). Lávate las manos con agua y jabón tan pronto puedas. Ordena tus abarrotes en línea para que sean entregados o puedas ir a recogerlos.

No te toques la cara, ojos, nariz o boca mientras estés en la tienda. Trata de no llevar a tus hijos o miembros de la familia que sean mayores a la tienda.



Mantengamos a las personas mayores seguras:

Prepara y manda paquetes de abarrotes a las personas mayores. Mantente conectado con llamadas diarias, chats de video y mensajes electrónicos. Ayuda a tus seres queridos mayores al ir a la tienda por ellos o ayúdalos a recibir sus abarrotes en su hogar.

No traigas a niños o a cualquier persona que esté enferma cerca de personas mayores de 60 años porque los pone en riesgo de enfermarse severamente.