

# MEJORES PRÁCTICAS PARA DISTANCIA SOCIAL

**QUEDARSE EN CASA**

**LAVARSE LAS MANOS DE FORMA SEGUIDA**

**MANTENGA 2 METROS/6 PIES LEJOS DE OTROS**

## MANTENGASE CONECTADO

- Llamadas, mensajes de texto o video chat con sus seres queridos.
- Siga las fuentes creíbles para obtener información actualizada.

## ¿AUTOAISLAMIENTO?

- No deje su propiedad por 14 días.
- Póngase en contacto con familiares, amigos o servicio de entrega para obtener lo que necesita.

## COMESTIBLES Y ESENCIALES:

- Si es posible, designe a una persona en cada hogar para comprar alimentos y artículos esenciales y solo compre una vez por semana.
- Ofrezca recoger artículos para vecinos vulnerables y aquellos que están autoaislados.
- Cuando vaya de compras, manténgase a 2 metros/6 pies de distancia de los demás.

## REUNIONES:

- No se reúna con nadie con quien no viva
- Si tiene que reunirse para trabajar, practique el distanciamiento social.

## EJERCICIO:

- Caminar, correr, andar en bicicleta por la salud, no para socializar y no en grupos.
- Quédese en su casa o vecindario y manténgase a 2 metros / 6 pies de distancia de los demás.