

¿Qué debo hacer si NO estoy enfermo?

MANTÉNGASE a salvo.

Pare la propagación del coronavirus:



Lávese
las
manos.



Mantenga
su
distancia.



Permanezca
en casa.

- ✓ Permanezca en casa el mayor tiempo posible para protegerse y proteger a los demás.
- ✓ Sólo salga para cubrir sus necesidades esenciales y para hacer ejercicio al aire libre, alejado de los demás.
- ✓ Para reducir los viajes a la tienda y otros lugares esenciales, haga planes antes de salir.
- ✓ Siempre mantenga una sana distancia (de 6 pies o más) con personas que no comparten su hogar y no invite a nadie a su casa.
- ✓ Use una mascarilla (que no sea de grado médico) si tiene que salir en público.
- ✓ Mantenga hábitos saludables – haga ejercicio, coma saludable y no fume.

Busque ayuda si la necesita. Llame al 211 si requiere ayuda o al 911 si tiene una emergencia médica.