

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

¿Qué significa esto?

El distanciamiento social es la práctica de reducir el contacto cercano entre las personas para frenar la propagación de infecciones o enfermedades.

Las medidas de distanciamiento social incluyen limitar que las personas se reúnan en grupos grandes, cerrar edificios y cancelar eventos.

EVITE

- Reuniones en grupo
- Ir a dormir a otras casas
- Citas para jugar
- Salidas al teatro
- Viajes
- Eventos atléticos

- Entrenamientos en gimnasios
- Ceremonias o servicios de la Iglesia
- Visitantes en su casa
- Trabajadores no esenciales en su casa



MANTENGA SU DISTANCIA

- Al visitar un restaurante local para ir a recoger comida para llevar
- Al ir a la tienda de comestibles

- Al ir a recoger medicamentos
- Al ir al parque
- Al usar sistemas de transporte masivo

Mantenga al menos de 6 a 8 pies entre usted y las demás personas



ES SEGURO

- Ir a caminar
- Salir a caminar por un sendero
- Trabajar en el jardín
- Limpiar su casa
- Leer un buen libro

- Escuchar música
- Prepara una comida/cocinar
- Una noche de juegos en familia con la gente que vive contigo

- Chats de video en grupo
- Ver la transmisión de uno de sus programas favoritos
- Salir a un pasio en el auto/carro

- Jugar en su patio
- Llamar o enviar un correo electrónico a un amigo o vecino de edad avanzada para saber cómo está



SOCIAL DISTANCING

What does this mean?

Social distancing is the practice of reducing close contact between people to slow the spread of infection or disease.

The measures of social distancing include limiting people from gathering in large groups, closing buildings and canceling events.

AVOID

- Group gatherings
- Sleepovers
- Playdates
- Theater outings
- Traveling
- Athletic events

- Training or practicing in a gym
- Church services or ceremonies
- Visitors at home
- Non-essential workers at home



KEEP YOUR DISTANCE

- When visiting a local restaurant to pick up a take-out order
- When going to the grocery store

- When going to pick up medications
- When going to the park
- When using mass transit systems

Keep at least 6 to 8 feet between yourself and the rest of the people



IT'S SAFE

- To go for walks
- To go for hikes on trails
- To do yardwork
- To clean your house
- To read a good book

- To listen to music
- To prepare a meal or to cook
- To hold a family game night with the people who live with you

- To hold a video group chat online
- To watch your favorite TV or streaming show
- To go on car rides
- To play in your yard

- To send an email or to call an elderly friend or neighbor, so you can make sure he or she is OK

