



# Quédate en casa, salva vidas

Lo que se debe y no se debe hacer en casa durante la pandemia de COVID-19



Quedase en casa lo más es posible, esto incluye los niños



Ordene alimentos y comida para llevar cuando se posible



Ordene artículos en línea para evitar tiendas y averigüe si sus medicamentos se pueden pedir en línea



Llame a su médico con anticipación si necesita atención médica. Siga sus consejos y precauciones para evitar una mayor propagación.



Manténgase conectado con sus seres queridos por teléfono, redes sociales o videollamadas



Salga a caminar afuera si puede mantenerse a 6 pies de distancia de otra persona



Si es necesario, ayude a los vecinos vulnerables a obtener los suministros necesarios.



Mantenga la calma y tómese el tiempo para practicar el cuidado personal



No tenga invitados ni organice una fiesta



No visite a amigos o familiares a menos que sea una emergencia



No asista a reuniones masivas o actividades grupales



No visite a hospitales o instalaciones de cuidado a menos que sea una emergencia



No visite los parques infantiles ni tenga citas para jugar con los niños



No haga viajes innecesarios para comprar suministros no esenciales



No visite lugares de culto. En cambio, realice servicios en línea o por teléfono



No use el transporte público o los servicios de transporte compartido a menos que notenga otra opción