



Distanciamiento social

¿Qué, por qué y cómo?

Distanciamiento social significa dejar espacio entre usted y otras personas. La distancia recomendada es de 6 pies, o aproximadamente 2 metros. Esto también significa mantenerse alejado de cualquier lugar en el que pueda reunirse la gente, como parques u otros lugares públicos de encuentro. Por lo tanto, si puede:

- ✓ Trabaje desde casa y mantenga a sus hijos en casa.
- ✓ No viaje si no tiene que hacerlo, y evite el transporte público si puede.
- ✓ Limite las compras a lo esencial, como alimentos y medicamentos.
- ✓ No coma en restaurantes. (Aún puede pedir comida para llevar o entregas de comida a domicilio).
- ✓ Evite las multitudes y los lugares concurridos. Siga las órdenes de quedarse en casa u otras instrucciones para su área.

¿Por qué es importante ahora?

El distanciamiento social es la mejor manera de reducir la transmisión del COVID-19. Parece que este virus se transmite de persona a persona a través de las gotitas al toser y estornudar. Por lo tanto, si se mantiene distanciado de los demás, es menos probable que se contagie o transmita el virus.

Y el distanciamiento social es importante para todos, no solo para las personas que corren un alto riesgo de infección, como las personas mayores. Usted podría tener el virus pero aún no tener síntomas. Luego podría transmitir la infección a alguien con quien entra en contacto.

HW 040120v2

¿Cómo puedo hacer que los demás practiquen el distanciamiento social?

Tal vez sea difícil lograr que algunas personas practiquen el distanciamiento social. Esto puede ser especialmente cierto en el caso de niños mayores y adolescentes. Podría darles esta información:

Piensa en los demás.

Este virus parece propagarse fácil y rápidamente. Los que corren el mayor riesgo de enfermarse de gravedad son las personas mayores y otras personas que tienen problemas de salud graves, como diabetes o enfermedad pulmonar. Es posible que no sepas que un amigo o familiar tiene una de estas enfermedades. Al limitar el contacto cercano, puedes ayudar a proteger a tu comunidad y a las personas que más te importan.

Recuérdelos que el distanciamiento social no es una cuarentena.

A menos que estés enfermo, no tienes que estar atrapado en casa. Aún puedes salir y hacer actividad. El aire fresco es bueno. Simplemente recuerda mantener ese espacio de 6 pies entre ti y los demás. Evita los lugares de encuentro como parques de recreo y cafeterías. Y lávate bien las manos cuando llegues a casa.