

# CORONAVIRUS (COVID-19): COMO PROTEGERSE A SI MISMA Y A OTRAS

## PRACTIQUE "DISTANCIAMIENTO SOCIAL"



**QUÉDESE  
EN CASA  
TANTO SEA  
POSIBLE**



**SOLO SALGA  
SI DEBE  
>> POR EJEMPLO <<**  
**SALIR POR** Necesidades Médicas  
**NO SALGAS** Por Un Corte De Pelo



**AVITAR LAS MULTITUDES**  
Si el lugar al que  
vas tiene mucha gente,  
¡no entres!  
Vuelve mas tarde



**MANTÉN TU DISTANCIA**  
Si absolutamente  
DEBES salir,  
mantenga 6 pies entre  
usted y otras personas

## PRESTA ATENCIÓN A LA BUENA HIGIENE



**LAVA TUS MANOS**  
Lávalos por  
20 segundos  
cada vez  
>> **HAZ ESTOMUCHO** <<



**LIMPIAR Y DESINFECTAR**  
Haz esto en  
todas las superficies que  
tocas todos los días  
>> **HAZ ESTOMUCHO** <<



**NO TE TOQUES  
LA CARA**  
Mantiene las manos  
FUERA de sus ojos,  
nariz, boca y oídos



**CUBRA SU TOS / ESTORNUDO**  
Tose o estornuda  
en el codo  
o en un pañuelo  
>> **DESECHE LOS PAÑUELOS USADOS** <<

## CUÍDATE



**SI TE SIENTES ENFERMA**  
>> **LLAME A SU DOCTOR** <<  
No vaya al consultorio  
de su médico a menos  
que se lo indiquen.



**SI ESTAS ENFERMO**  
>> **ESCUCHA A TU DOCTOR** <<  
Si DEBE salir,  
pregúnteles si necesita  
usar una máscara

## MANTENTE INFORMADO:

Ponerse al día  
Noticias e información de  
El Centro para  
el Control de Enfermedades:

**WWW.CDC.GOV**

El Departamento de  
Salud de Rhode Island:

**WWW.HEALTH.RI.GOV**



Creado por Advocates in Action RI y el RI DD Council  
Basado en las recomendaciones del  
Departamento de Salud de RI y los CDC  
A partir del 20 de marzo de 2020

