

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 TUSMANOS
Lávalos por
20 segundos
cada vez
>> HAZ ESTOMUCHO <<



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



**No TE TOQUES
LA CARA**
Mantiene las manos
FUERA de sus ojos,
nariz, boca y oídos
>> DESECHE LOS PAÑUELOS USADOS <<



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,
pregúntele a su médico 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



Charting a New Course