

CORONAVIRUS COVID-19

DISTANCIAMIENTO SOCIAL



Aumente la distancia entre las personas en los entornos conocidos por contacto cercano entre personas. *Esto incluye escuelas, lugares de trabajo, eventos, reuniones y otros lugares donde las personas se reúnen.*

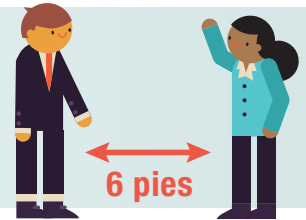


Protéjase usted y a la comunidad

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, al menos 20 segundos. Evite el contacto cercano con personas que están enfermas y quédese en casa cuando esté enfermo.

Mantenga una distancia de al menos 6 pies con otras personas

Evite dar la mano en una reunión social.



Trabaje con su empleador

Cambiando las prácticas de la compañía, estableciendo planes de horarios flexibles, que los empleados teletrabajen y cancelando cualquier reunión o conferencias con muchas personas.

Cambie sus hábitos diarios

Aproveche los servicios de entrega o recolecta con minoristas.



Limite sus salidas a poblaciones de riesgo

Algunas personas tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente por esta enfermedad. Las personas mayores de 60 años y las personas con condiciones médicas, como enfermedades cardíacas, pulmonares y diabetes.

Evite el transporte público si fuera posible

Camine, vaya en bicicleta o auto, o vaya temprano o tarde para evitar las horas congestionadas en el transporte público.



Evite lugares con mucha gente

Evite eventos o actividades que necesiten contacto cercano. No asista a eventos si está enfermo o tiene síntomas.

MANTÉNGASE ACTUALIZADO CON ESTAS FUENTES CONFIABLES:

www.cdc.gov • www.co.somerset.nj.us/health • www.nj.gov/health • www.who.int