Navegando el COVID-19: Qué hacer y qué no hacer

Qué hacer

QUÉDESE en casa y lejos de las multitudes.
Esto ayudará a mantenernos salvos a todos.

Si no puede quedarse en casa, **PROTÉJASE** usted y a los otros permaneciendo a 6 pies de distancia.

¿Necesita saber qué tan lejos es eso? Tome la medida.

USE una mascarilla cuando salga.

¿Necesita una mascarilla? Se pueden hacer de cosas que posiblemente ya tenga en su casa.

LÁVESE bien las manos con jabón y con frecuencia.

PÓNGALE atención a su salud mental.
No se presione con demasiados proyectos, no se preocupe por la educación de sus hijos en el hogar y tome tiempo para votar el estrés con ejercicios o meditaciones.

Qué no hacer

NO haga viajes innecesarios fuera de su casa ni reuniones en grupos.
Esto incluye hacer los mandados innecesarios, asistir a la iglesia u otra reunión.

NO vea demasiada cobertura de noticias sobre el virus.
Intente mantenerse positivo y concéntrese en el bienestar de usted y su familia.

NO dude en pedir comestibles o comida para llevar o ser recogida en la acera.
No hay evidencia de que el virus pueda ser transmitido por la comida.

NO se aísle de sus seres queridos.
Use FaceTime, aplicaciones de videoconferencia, o una simple llamada telefónica para mantenerse conectado y apoyado.

NO tome este virus a la ligera, especialmente si usted tiene condiciones de salud que lo puede hacer más susceptible. Ahora más que nunca, mantenerse saludable es de extrema importancia. Hagámoslo juntos.

Para obtener más información sobre el COVID-19, visite **rwjbh.org/covid19**

RWJBarnabas HEALTH

Juntos más saludables.

22492375-04/20