

# 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



**EVITAR 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 ESTO MUCHO <<



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



**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

