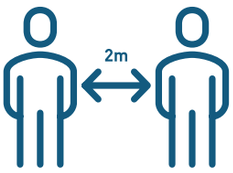
DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Juntos, podemos frenar la propagación de COVID-19 haciendo un esfuerzo consciente para mantener una distancia física entre sí. Se ha demostrado que el distanciamiento social es una de las formas más efectivas para reducir la propagación de enfermedades durante un brote. Con paciencia y cooperación, todos podemos poner de nuestra parte.



¿Qué significa el Distanciamiento Social?

Esto significa hacer cambios en sus rutinas diarias para minimizar el contacto cercano con otros, incluyendo:

- evitar lugares concurridos y reuniones no esenciales
- evitar saludos comunes, así como apretones de manos
- limitar el contacto con personas de mayor riesgo (por ejemplo, adultos mayores y personas con problemas de salud)
- mantener una distancia de al menos 2 brazos (aproximadamente 2 metros) de los demás, tanto como sea posible

Así es como usted puede practicar el Distanciamiento Social:

- saludar con un gesto en vez de darse la mano, un beso o un abrazo
- quedarse en casa tanto como sea posible, incluso para comidas y entretenimiento
- comprar o tomar el transporte público fuera del horario pico
- realizar reuniones virtuales
- organizar juegos virtuales para sus hijos
- utilizar la tecnología para mantenerse en contacto con amigos y familiares

Si es posible,

- utilizar los servicios de entrega de comida a domicilio o compras por internet
- hacer ejercicios en casa o afuera
- trabajar desde su casa

Recuerde:

- lavar sus manos con frecuencia al menos por 20 segundos y evitar tocarse su cara
- toser o estornudar sobre el doblez de su brazo
- evitar tocar superficies que las personas tocan con frecuencia

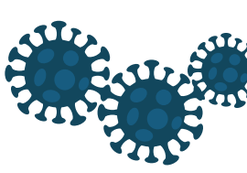
Si usted está preocupado que pueda tener COVID-19:

- separarse de los demás en cuanto tenga síntomas
- si usted está afuera de la casa cuando desarrolle un síntoma vaya para su casa inmediatamente y evite tomar transporte público
- quédese en casa y siga los consejos de la Autoridad de Salud Pública, quien puede recomendarle autoaislamiento
- llame con anticipación a un profesional de la salud si usted está enfermo y está buscando atención médica

Más información

canada.ca/coronavirus

1-833-784-4397



Public Health Agency of Canada | Agence de la santé publique du Canada

Canada