

DISTANCIAMIENTO SOCIAL, ¿CÓMO?



El distanciamiento social es evitar actividades que nos ponen en contacto con muchas personas. Es muy importante, pues así ayudamos a reducir la transmisión del coronavirus y también la carga sobre los servicios de salud.

Este semáforo te puede ayudar a identificar y decidir cuáles actividades hacer y cuáles evitar.



NO HACER

- ✗ Reuniones de grupo
- ✗ Visitas sociales
- ✗ Pijamadas
- ✗ Asistir a conciertos
- ✗ Asistir a eventos sociales y deportivos
- ✗ Compras en tiendas muy concurridas
- ✗ Visitas a centros comerciales
- ✗ Ejercicio en gimnasios
- ✗ Recibir visitas
- ✗ Visitas de servicios (Plomería, electricista, etc)
- ✗ Uso de transporte público masivo



CON PRECAUCIÓN

- ✗ Ir a restaurantes con poca gente
- ✗ Compras en supermercado
- ✗ Compras en la farmacia
- ✗ Juegos individuales en canchas
- ✗ Visitar bibliotecas
- ✗ Visita individual a la Iglesia
- ✗ Viajes



PUEDE HACERSE

- ✓ Salir a una caminata
- ✓ Trabajar en el campo o jardín
- ✓ Juego en el jardín o casa propia
- ✓ Limpieza en casa
- ✓ Escuchar música
- ✓ Leer
- ✓ Cocinar
- ✓ Conducir el auto
- ✓ Videoconferencias
- ✓ Ver televisión o videos en Internet
- ✓ Verificar la situación con amistades y familia
- ✓ Verificar la situación con vecin@s mayores