

¿Qué es el distanciamiento social?

El distanciamiento social es alejarse de los grupos o congregaciones de 10 o más personas para minimizar los brotes por contagio de enfermedades infecciosas. Esto incluye por ejemplo asistir a conciertos, eventos deportivos, congregaciones religiosas, ir al cine o utilizar el transporte público tal como autobuses y metro para viajar.

Se debe mantener una distancia de **6 pies (2 metros)** entre personas para reducir el contagio de COVID-19.



CONSEJOS PARA LA FAMILIA Y LOS NIÑOS

- Hable con sus hijos sobre lo que es el distanciamiento social y camine con ellos por la casa buscando marcas de huellas dactilares que pueda haber para explicarles que cada cosa que se toque es una oportunidad de contagio.
- Promueva la creación de un plan con su familia y amigos para cuidar de los familiares más ancianos, padres y abuelos, si estuvieran receptivos, e infórmeles del alto riesgo y de COVID-19.
- Cancele todos los viajes que tenga planeados.

DISTANCIAMIENTO SOCIAL NO HACER

- ❌ Permitir que sus hijos jueguen con otros en persona
- ❌ Reunirse en grupos pequeños para cenar o tomar
- ❌ Ir al salón de peluquería o de uñas

DISTANCIAMIENTO SOCIAL SÍ SE DEBE HACER

- ✅ Hablar con familia y amigos por Facetime con frecuencia
- ✅ Mantener una rutina diaria
- ✅ Participar en actividades, pero de forma virtual, como por ejemplo clases de ejercicio físico virtuales, clubes del libro o actividades virtuales para los niños
- ✅ Continuar pagando a los empleados domésticos tales como los de la limpieza o los que cuidan a las mascotas aunque no vengán a trabajar a su casa – esto les permitirá a ellos quedarse en su casa a salvo con sus familias y ayudar a los padres ancianos
- ✅ Considerar comprar comida hecha para llevar sin bajar del carro si les queda poca comida en casa