


10 consejos para reducir el contacto con las personas

Tenga en cuenta que la infección por el nuevo coronavirus, cualquier persona está en peligro de contagiarse o contagiar a otro. Revise su vida diaria para proteger la vida de las personas cercanas a usted.


1 Haga el regreso a su tierra natal a través del video.




2 Ir solo al supermercado o en pequeños grupos y en horarios con poca concurrencia.



3 Hacer jogging en pequeños grupos. Ir al parque cuando hay poca gente tratando de evitar lugares con mucha gente.



4 Si no es urgente, haga las compras por pedido, es decir, online.



5 ¿Unas copas con amigos? Ya lo sabe, ¡online!




6 ¿Una consulta médica? Ya lo sabe, ¡online! ¿Qué hago con la consulta periódica? Encuentre otro período.



7 ¿Entrenamiento físico, yoga? Trate de hacerlo en casa observando videos online



8 ¿Necesidad de algo para comer o beber? Trate de llevar todo a casa o que se lo tengan enviado a domicilio.



9 ¿Trabajando en casa? Solamente aquellos que están en una función médica, de infraestructura o logística van a trabajar afuera.



10 ¿Necesidad de conversar? ¡Una mascarilla, antes!



Evite las tres letras C

1. Ambientes **cerrados** con escasa ventilación
2. Lugares excesivamente **concurridos**
3. Situaciones donde se tenga una **conversación** a poca distancia

Asimismo resulta importante lavarse las manos, mantener buenos modales durante la tos, cuidar el bienestar y salud de la población.