

# 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.