

# Conéctate con amigos y familiares con

## Prácticas recomendadas para ayudarte a sopesar los riesgos y planificar en

Permanecer en casa todavía es la mejor manera de reducir el riesgo de la COVID-19, pero la mayoría de nosotros ansiamos dar esos pasos y ver con seguridad a quienes amamos. Esta guía te puede ayudar a sopesar los riesgos de la COVID-19 y prevenir que aumenten rápidamente las nuevas ocurrencias y enfermedades graves.

### Toma precauciones de salud y seguridad

Estos pasos te ayudarán a protegerte a ti y a otros y a impedir la propagación de la COVID-19.

- ✓ Mantente a una distancia de 6 pies (2 m) de otros.
- ✓ Utiliza una máscara facial o una cubierta de tela.
- ✓ Lávate las manos con agua y jabón o utiliza desinfectante para manos.
- ✓ Permanece en casa si estás enfermo o estuviste expuesto recientemente a alguien con la COVID-19. Llama a tu doctor y verifica si debes recibir la prueba.



### Quédate cerca de casa

Al elegir actividades cerca de tu casa reduces la posibilidad de hacer paradas en el camino en lugares en que puedes estar en contacto con otros o quedar expuesto a superficies contaminadas.

- ✓ Trata de limitar los viajes no esenciales a un radio de menos de 10 millas de tu casa.
- ✓ Considera los espacios al aire libre donde no haya multitudes y sea fácil conservar el distanciamiento.
- ✓ Elige actividades que no requieran compartir alimentos, objetos o superficies de contacto.

### Mantén reducido tu círculo social

Esto facilitará saber quién ha estado expuesto y necesita aislarse si alguien se enferma.

- ✓ Elige otro hogar confiable que también asuma las precauciones de salud y seguridad. Este puede ser otra familia u otros familiares que viven en una casa separada.
- ✓ Limita tu grupo a 25 o menos personas.

### Protege a quienes tienen mayor riesgo

Es mayor la probabilidad de que las personas de más de 65 años y quienes tienen afecciones subyacentes desarrollen una enfermedad más grave.

- ✓ Quienes tienen mayor riesgo de gravedad deben permanecer en casa.
- ✓ Conéctense entre sí por teléfono, computadora o video.

# Safely Connect with Friends and Family

## Recommended practices to help you weigh the risks and plan accordingly

Staying home is still the best way to lower our risk of COVID-19, but many of us are eager to take small steps to safely see our friends and family again. This guidance helps you weigh the risks to prevent new cases and serious illness from quickly increasing.

### Take health & safety precautions

These steps will help protect you and others and keep COVID-19 from spreading.

- ✓ Keep a 6-ft distance from other people.
- ✓ Wear a face mask or cloth face covering.
- ✓ Wash your hands with soap and water or use hand sanitizer.
- ✓ Stay home if you are sick or have recently been exposed to someone who has COVID-19. Call your doctor to see if you should be tested.



### Keep your social circle small

This will make it easier to know who else may have been exposed and needs to self-isolate if someone gets sick.

- ✓ Choose one other trusted household that is also taking health and safety precautions. This could be another family, or members of your own family who live in a separate household.
- ✓ Limit your group to 25 people or fewer.
- ✓ Keep a list of who you have been in close contact with each day.

### Stay close to home

This lowers the chance of having to stop along the way where you may be in close contact with others or exposed to contaminated surfaces.

- ✓ Limit non-essential travel to short distances.
- ✓ Consider outdoor spaces and open areas where it is not too crowded and easier to keep a physical distance.
- ✓ Choose activities that do not require sharing food or touching shared objects or other surfaces.

### Protect those at higher risk

People age 65 and over and people with underlying medical conditions are more likely to develop more severe illness.

- ✓ Those at higher risk for serious illness should continue to stay at home.
- ✓ Connect with one another by phone, computer or video.