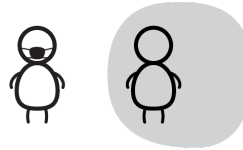
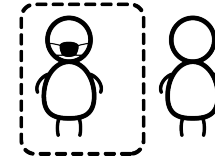


¿Cuál es la diferencia?

Distanciamiento físico



Cuarentena (autoaislamiento)



Aislamiento

¿Quién?

No tiene síntomas.
No tuvo contacto con un contagiado de COVID-19.
No viajó en los últimos **14 días**.

No tiene síntomas.
Tuvo contacto con un contagiado de COVID-19.
Viajó en los últimos **14 días**.
Adultos mayores e **inmunodeficientes**.

Tiene síntomas de COVID-19.
Indicado por **Salud Pública** o por un profesional de la salud.
Tuvo contacto con un contagiado de COVID-19.

¿Cuánto tiempo?



Hasta que **Salud Pública** le indique lo contrario.



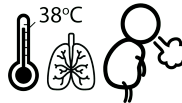
Los síntomas de COVID-19 pueden demorar **14 días** en manifestarse.



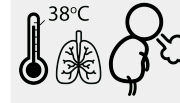
14 o más días, obtenga **asesoramiento** antes de dejar de autoaislarse.

¿Qué debo hacer?

Mantenga **2 metros (6 pies)** de distancia con los demás.



Quédese en casa. Si experimenta síntomas, visite <https://bit.ly/2VrWLV1>.



Quédese en casa y, si empeoran los síntomas, llame a Telehealth.



Haga **ejercicio** en su casa o al aire libre. Mantenga la distancia.

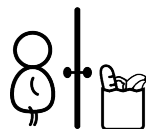


Haga **ejercicio** en su casa.

Llame y avíseles a todas las personas con las que haya tenido contacto en los últimos cinco días.



Compre **dos semanas** de **provisiones** por vez.



Compre las **provisiones** con **entrega sin contacto**.



Compre las **provisiones** con **entrega sin contacto**.



Evite reunirse con personas que no sean de su grupo familiar.

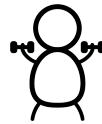


Reduzca al mínimo el contacto con las personas con las que vive, en lo posible.

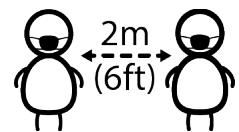


No tenga contacto con las personas con las que vive, en lo posible.

Puede **salvar vidas** si se **queda en casa**. **Mantenga el contacto** con sus amigos y familiares por **teléfono o en línea**.



Distanciamiento físico (social) en edificios



- **Puede salvar vidas si se queda en casa.** Si se contagió de COVID-19, puede contagiar a muchas personas, incluidos parientes y vecinos mayores.

Comuníquese con el personal del edificio si necesita ayuda o llame al 811.

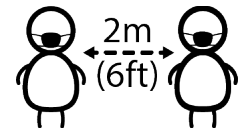
Cuídese



Mantenga la comunicación con sus amigos y seres queridos.

Haga ejercicio en su departamento o al aire libre.

Mantenga la distancia física mientras realiza caminatas, paseos o ejercicios.



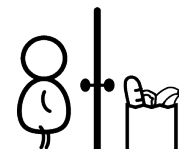
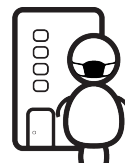
Evite el contacto físico.



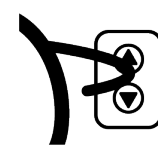
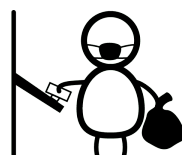
Quédese en casa, salvo que vaya a comprar elementos esenciales.

Reduzca las veces que sale del edificio (dos semanas de provisiones).

De ser posible, haga que le **entreguen las compras** en la puerta **sin contacto**.



Qué debe hacer en el edificio.



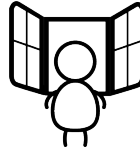
Use una toalla de papel para tocar el vertedero de basura.

Use el **ascensor solo o junto con las personas con las que vive.**

Use los nudillos o los codos para presionar los botones del ascensor y para abrir puertas automáticas.

Qué debe hacer en su departamento.

20 seconds



En cuanto entre al departamento, **lávese las manos.**

En lo posible, abra las ventanas o siéntese en el balcón para respirar aire fresco.