

Recordatorios del COVID-19

Quédate en casa, si puedes. Cuanto antes sigamos las reglas para permanecer dentro, antes podremos frenar la propagación de COVID-19 y todos podremos volver a la normalidad.

- Este no es el momento de ponerse al día con los amigos en persona. No es el momento de exponer a sus hijos a la posibilidad de contraer el virus.
- El coronavirus es especialmente dañino si tienes asma u otros problemas pulmonares.

Compra los suministros que necesitas, pero no acaparas:

- Recoge los medicamentos recetados que necesites y los medicamentos de venta libre que puedas necesitar.
- Los supermercados no cerrarán. Tiene más sentido mantener dinero en efectivo para otras cosas que necesita según el alquiler o la niñera que comprar más comestibles de los que necesita.

Si tienes que ir a trabajar, está bien, pero protégete

- Mantén la mayor distancia posible de los demás.
- No toque la cara hasta que haya tenido la oportunidad de lavarse las manos durante al menos 20 segundos.
- No use una máscara si no está enfermo. Las máscaras atrapan más gérmenes alrededor de la boca y la nariz.

Limita las noticias a una hora: ver demasiado puede hacerte sentir pánico, y a tus hijos también. Tu salud mental también es importante.