

CUÍDESE



1 Reduzca el riesgo de contagio

- Vacúnese contra el COVID-19 tan pronto como pueda.
- Limite interacciones con otros, especialmente en espacios cerrados.
- Use mascarilla y mantenga al menos 6 pies (2 metros) de distancia de personas que no convivan con usted.

2 Qué hacer si debe salir de casa

- Use mascarilla.
- Limite las reuniones sociales y familiares tanto como sea posible.
- Evite dar apretones de manos, besos y abrazos.
- Use agua y jabón o desinfectante de manos.



3 Qué hacer si tiene una condición médica subyacente

- Siga yendo a sus revisiones médicas. Llame a su proveedor médico si presenta problemas de salud.
- Mantenga suficientes medicamentos de prescripción o venta libre para al menos 30 días.
- Si no tiene un proveedor de atención médica, póngase en contacto con la [clínica de su comunidad](#) (enlace en inglés) o el [departamento de salud de su localidad](#).

4 Cuídese

- Manténganse en contacto con sus amigos y familiares por vía telefónica o virtual.
- Manténgase activo. Muévase para cuidar su cuerpo y reducir el estrés y la ansiedad.
- Siga en contacto con su comunidad religiosa de manera virtual.
- Hable con su médico si el estrés y la ansiedad le impiden seguir con su rutina diaria.