

DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19, CUANDO A MUCHOS DE NOSOTROS SE NOS ORDENA "REFUGIARNOS EN EL LUGAR", ES IMPORTANTE QUE LAS PERSONAS DE TODAS LAS EDADES Y HABILIDADES SEAN LO MÁS ACTIVAS POSIBLE.

EL AIRE FRESCO, EL SOL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA SON BUENOS TANTO PARA SU MENTE COMO PARA SU CUERPO.

FORMAS SEGURAS DE MANTENERSE ACTIVO Y EXPLORAR SU COMUNIDAD

Cúbrase la cara con una máscara o tela cada vez que salga de su casa y evite tocarse la cara.

Practique el distanciamiento social. crusando la calle si hay otros en la acera, anunciándose y dejando que otros pasen por caminos estrechos.

Cámbiese de ropa cuando llegue a casa y deje los zapatos afuera.

Los perros y los gatos a veces pueden transmitir COVID-19. No toque las mascotas de otras personas.

Traiga su propia botella de agua y desinfectante para manos. Evite tocar superficies compartidas.

