

Formas de mantenerse socialmente activo durante EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL

El coronavirus nos obliga a todos a hacer lo que sea necesario para mantenernos saludables. Una gran parte de eso es el distanciamiento social, lo que significa evitar grandes grupos y entornos públicos. Aquí le mostramos cómo obtener algo de espacio de una forma saludable.

EN LUGAR DE...

Comer en su restaurante favorito

Viajar para ver a amigos

Visitar a seres queridos ancianos o enfermos

Ir al gimnasio

HAGA ESTO...

Prepare su comida favorita en familia

Inicie un chat de video mientras toma un café

Envíe por correo una tarjeta hecha por usted o llámelos

Salga a caminar, correr o andar en bicicleta



ESTAMOS TODOS JUNTOS EN ESTO.

Para síntomas más leves, manténgase a usted y a los demás seguros al obtener atención médica desde la comodidad de su hogar a través de una visita de telesalud. Si necesita ayuda, visite el sitio [equalitycarecenter.com](https://www.equalitycarecenter.com) o llame al 602-889-9401.



Si tiene una emergencia que ponga en riesgo su vida, llame al 911.