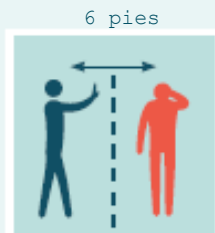


# Distanciamiento físico:

## Mantenga su distancia para prevenir COVID-19



**El distanciamiento físico, también llamado distanciamiento social, es evitar el contacto con personas que no sean las que viven con usted.** El distanciamiento físico es una de las mejores formas de frenar la propagación de COVID-19. Depende de cada uno de nosotros ayudar a detener la propagación de COVID-19.

- **Quédese en casa, salve vidas.** La mejor manera de mantenerse sano y prevenir la propagación de COVID-19 es quedarse en casa. Además, debe limitar las actividades que realiza fuera de su hogar a solo lo **estrictamente necesario**. Ejemplos de lo que debe hacer son comprar alimentos o retirar medicamentos. La orden de la gobernadora no permite reuniones donde la gente no pueda mantenerse a 6 pies de distancia entre sí. Además, la orden no permite eventos sociales y negocios no esenciales en los que las personas entran en contacto cercano.
- **Si es que debe salir de casa por actividades esenciales, usted debe:**
  - » Mantener 6 pies de distancia con todas las demás personas.
  - » Lávese o desinfectese las manos luego de tener contacto con cualquier superficie.
  - » No tocar su cara, excepto luego de lavar o desinfectar sus manos.
  - » Evitar grupos o contacto con otras personas.
  - » Si no puede mantener una distancia de 6 pies, utilice un paño que cubra su nariz y boca para proteger a otros. Hágalo, incluso aunque se sienta bien y no presente síntomas de enfermedad.
    - No coloque un paño que cubra la nariz y boca a niños menores de 2 años, a nadie que tenga problemas para respirar ni a nadie que no pueda quitarse el paño por sí mismo.



- **Quédese en casa si es que está enfermo.**

Quédese en casa y consulte con su médico o una clínica si está enfermo y tiene alguno de estos síntomas:

- » Fiebre de 100° o superior
- » Tos
- » Dificultad para respirar



Llame al 211 si necesita ayuda para encontrar una clínica.

- **Mantenga su distancia. Disminuya la propagación..** Para obtener más información sobre el distanciamiento física y la respuesta de Oregon frente al coronavirus, visite [www.healthoregon.org/coronavirus](http://www.healthoregon.org/coronavirus).

**Accesibilidad:** Todo el mundo tiene derecho a conocer y utilizar los programas y servicios de la Autoridad de Salud de Oregón (OHA). La OHA provee ayuda gratuita. Algunos ejemplos de la ayuda gratuita que puede proporcionar la OHA son: intérpretes de lenguaje de señas u orales, materiales escritos en otros idiomas, en braille, en letras grandes, en audio y en otros formatos. Si necesita ayuda o tiene preguntas, comuníquese con Mavel Morales al 1-844-882-7889, 711 TTY, [OHA.ADAModifications@dhsoha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsoha.state.or.us).

