

# Datos de COVID-19: Quedarse más seguro en casa



## Por qué es tan importante estar más seguro en casa

Las medidas de protección como quedarse en casa, el distanciamiento físico y el uso de una cubierta de tela para la son nuestras mejores herramientas para "aplanar la curva" (flatten the curve). Durante un brote como el de COVID-19, una gran cantidad de personas enfermas a la vez puede abrumar rápidamente a los hospitales y clínicas locales.

## Lo que puede hacer para protegerse mejor a sí mismo y a su familia

Está más seguro cuando se queda en casa.

- Cuando esté en público, use una mascarilla o una cubierta de tela para la cara y practique el distanciamiento físico. Esto significa mantenerse al menos a seis pies de distancia de otras personas.
- Trate de limitar sus salidas solo a lo esencial, como ir a comprar comida o a recoger medicamentos.
- ¡Tomar aire fresco y disfrutar de las actividades al aire libre sigue siendo una gran idea! Sólo manténganse alejado de los deportes de equipo o de contacto, ¡en lugar de eso, camine o monte bicicleta!

