

10 COSAS QUE TODOS DEBEMOS HACER

- 1. Quédese en casa:** se puede ir afuera SOLO para actividades esenciales o ejercicio
- 2. Lávese las manos:** a fondo y con frecuencia con agua y jabón - 20 segundos, particularmente después de estar con otras personas
- 3. Mantenga la "distancia social":** separación de 6 pies, grupos de menos de 3 personas, conversaciones menos de 10 minutos, no tocar a otras personas.
- 4. Use una máscara facial o una cubierta facial:** vigente a partir del 1 de mayo, 2020, las pautas de IDPH y el gobernador Pritzker exigen que todos los habitantes de Illinois usen una máscara o una cubierta facial cuando salen de casa. Aprenda más sobre las pautas de IDPH. Ver un video que explica como hacer una máscara.
- 5. Limpie las superficies compartidas a menudo:** con agua y jabón o soluciones de limpieza
- 6. NO toque su cara:** con sus manos
- 7. Evite los viajes:** aviones, cruceros, viajes por carretera
- 8. Controle su salud en busca de signos de enfermedad viral COVID-19:** Tos, fiebre (más de 100 grados), dificultad de respirar, escalofríos, dolor muscular, dolores de cabeza, dolor de garganta, o una pérdida de sabor u olfato
- 9. Aislarse si está enfermo/a:** contacte a su doctor/a – cúbrase la boca y nariz al toser /estornudar en el codo o pañuelo doblado
- 10. Evite el CONTACTO con TODAS las personas enfermas:** sin máscaras / guantes

**Todo el mundo necesita trabajar juntos para prevenir
la propagación de esta enfermedad.**