

MANTENERSE ACTIVO Y SALUDABLE MIENTRAS SE DISTANCIA SOCIALMENTE

SALIDAS EN PUBLICO

1



Mientras puede ser más seguro para usted permanecer en su casa lo mas posible, usted aún puede encontrar formas de mantenerse sano, aun cuando esté afuera en publico.

- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas.
- Evite lugares con mucha gente.
- No toque sus ojos, nariz o boca. Mantenga las manos alejadas de su cara.
- Lávese las manos cada vez que pueda.
 - El lavado de manos debe tardar unos 20 segundos (lo que dura la canción de “Feliz Cumpleaños” dos veces).
 - Use desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol cuando no tenga agua y jabón disponibles.

CUANDO LLEGUE A SU CASA

2

- Lávese las manos inmediatamente cuando llegue a su casa.
- Limpie su teléfono celular con una toallita de limpieza desinfectante o con Alcohol de al menos 60%. No sumerja su teléfono en agua.



MANTENGASE ACTIVO FÍSICAMENTE

3

- Camine por el vecindario temprano en la mañana o al final de la tarde para evitar el contacto cercano con otras personas.



MANTENGASE CONECTADO

4

- Tómese el tiempo para llamar y hablar o chatear con sus amigos o seres queridos.
- Horas de comida virtuales: planifique comidas con su ser querido por teléfono o por video chat. Establezca una hora para reunirse y comer juntos por teléfono.



RUTINA DE ATENCIÓN MÉDICA

5

- Si tiene una consulta médica de chequeo o seguimiento de rutina, llame al consultorio de su médico para ver si todavía debe asistir en persona a la cita.
 - Es posible que su médico pueda verlo a través de la tecnología de telesalud (una cita de video con su médico usando su internet en casa y un teléfono inteligente o computadora); o por teléfono.
 - Es posible que su médico desee posponer su visita hasta después de que el riesgo de infección haya pasado.



MANTENGA SU MENTE ACTIVA

6

- Muchas bibliotecas publicas proporcionan a los miembros acceso a libros electrónicos, audiolibros, música, y lecciones o clases en línea. ¡Aprenda un nuevo arte, haga crecer su pasatiempo o practique un idioma nuevo!
 - Bases de datos de bibliotecas publicas de Pasadena – <http://cityofpasadena.libguides.com/databases>
 - Biblioteca del Condado de Los Ángeles – <https://lacountylibrary.org/learn/>
- Escriba sus memorias, pase tiempo escribiendo un diario, o grabe un video de sus pensamientos. Luego llame a sus amigos o seres queridos para compartir sus reflexiones.

- Descargue algunas aplicaciones de juegos socialmente interactivos que pueda usar para jugar o chatear en línea con aquellos que conoce en la vida real. (Tenga cuidado al interactuar en línea con personas que no conozca).

Algunas ideas de juegos incluyen:

- Lotería
- Dibujar/pintar
- Adivinar palabras
- Juego de dominó
- Bebeleche



Keck School of
Medicine of USC

Para obtener más información
sobre COVID-19 (coronavirus),
llame al 1 800- 339-6993.