



# Plan SAFER COVID-19

La fecha: \_\_\_\_\_

Su actividad: \_\_\_\_\_

- Vacúnese completamente contra el COVID-19 y manténgase actualizado sobre los refuerzos del COVID-19. Esta es una de las mejores maneras de protegerse contra enfermedades graves.
- Usar una mascarilla que le cubra la nariz y la boca siempre que esté cerca de personas con las que no viva ni se esté alojando. Solamente quitarse la mascarilla cuando esta comiendo o bebiendo .
- Mantener más distancia de otras personas, e especialmente si están respirando con dificultad. Esto puede ocurrir cuando la gente grita, anima, canta, corea, baila o hace ejercicio. La regla general es 6 pies (2 metros), pero cuanto más lejos, mejor.
- Elija ir a un lugar más grande donde la gente pueda distanciarse más.
- Quédese al aire libre. Si no puede, pase menos tiempo en el interior. Si tiene que estar en lugares interiores, abra las ventanas y puertas al exterior o pídale a otra persona que lo haga.
- Pasar tiempo con menos personas. Una forma es hacer la actividad cuando el sitio donde la realiza esté menos concurrido. Puede ir a una hora menos concurrida, o puede ir a un lugar que limite el número de personas permitidas.

*Continúa en la siguiente pagina.*





## Plan SAFER COVID-19 continua...

- Pasar menos tiempo con otras personas.
- Evitar comer y beber cerca de otras personas. Si no puede evitarlo, limite el tiempo que pasa comiendo y bebiendo cerca de otros.
- Evitar tocar a la gente. Una manera es interactuar con la gente mediante una sonrisa, un saludo o palabras amables. Si no lo puede evitar, reduzca el número de personas que toca.
- Evitar tocar lo que otros han tocado, como picaportes y superficies. Puede usar toallitas para limpiar las cosas antes de tocarlas.
- Evitar tocarse la cara.
- Lavarse las manos a menudo, durante al menos 20 segundos. Si no es posible lavarse las manos, usar un desinfectante de manos.
- Si puede, haga la actividad en persona menos a menudo en el futuro.
- Informarse sobre las restricciones por COVID-19 en su región que podrían afectar su actividad.
- Preguntar, llamar o averiguar en Internet cómo protege a la gente de la COVID-19 la persona o lugar encargado de la actividad.
- Hablar con otros sobre cómo planean protegerse de la COVID-19.
- Animar a otros a utilizar la herramienta SAFER COVID-19.

