

Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)

Distanciamiento físico

¿Qué es el distanciamiento físico?

- Distanciamiento físico significa mantener nuestra distancia de uno al otro y limitar nuestras actividades fuera de casa.
- Cuando está fuera de casa, significa **permanecer al menos 2 metros (o seis pies) alejado de los demás** siempre cuando sea posible.



Manténgase conectado desde su casa

- Trabaje desde su casa, en lo posible.
- Manténgase en contacto con sus amigos y familiares a través del teléfono, mensajes instantáneos o video llamadas.
- Sea anfitrión de reuniones de juegos virtuales o lleve a sus niños a un viaje virtual de museo.
- Tome el tiempo para leer, jugar juegos de mesa, o ver películas.
- Apoye a sus vecinos quienes pueden sentirse ansiosos o aislados en este momento, al conectarse virtualmente con ellos o a una distancia prudente.

Si tiene que salir de su casa

- Solamente ir a la tienda, farmacia o banco si es esencial y limite la frecuencia.
- Utilice los servicios de entrega a domicilio donde sea posible. Cuando tenga que recoger alimentos o surtir una receta, llame antes para que esté(n) lista(os) cuando llegue. De ser posible, utilice cambio exacto para pagar.
- Salude a sus vecinos y amigos con una sonrisa, salude desde lo lejos, con el codo o asintiendo con la cabeza.
- Si está trabajando, comente cualquier asunto relacionado con el distanciamiento físico con su patrón o supervisor.
- Viaje en auto, bicicleta o camine donde sea posible. Si necesita ir en transporte público, no lo haga en horas pico y realice viajes más cortos.
- Limite el número de personas en un elevador.
- Haga ejercicio en casa o fuera de ella, pero no en grupo.
- Pasee su mascota con correa o lleve a su hijo a caminar en los alrededores, siempre manteniendo su distancia de otra gente.
- Lave siempre sus manos con gel antibacterial o agua y jabón cuando regrese a casa.

Lo que hay que evitar



Salidas no-esenciales fuera de casa



Abrazarse o saludar de mano



Grupos o reuniones



Visitar a amigos



Compartir alimentos o utensilios



Hacer actividades en grupo o deportivas



Visitar lugares concurridos



Hacer citas de juegos, fiestas o pijamadas

El distanciamiento físico y su salud mental

El distanciamiento físico interrumpe nuestras rutinas sociales normales. Durante tiempos de incertidumbre y cambio, es normal que la gente se muestre preocupada. Si usted empieza a notar que usted mismo o un ser querido tiene signos de depresión o desesperación, busque ayuda. Obtenga apoyo si necesita platicar con alguien.

- [Cuide y a los demás](#)
- [Recursos para habitantes de Ontario que tienen problemas de salud mental y de adicciones durante la pandemia](#)

Se ha demostrado que el distanciamiento físico combinado con una higiene apropiada de manos y un protocolo para toser, limitan la propagación del COVID-19. Si usted se ha auto-aislado porque tiene síntomas del COVID-19 o puede haber estado expuesto al COVID-19, consulte [Cómo auto-aislarse](#).

Información acerca del virus

COVID-19 es un virus nuevo. Se propaga por gotitas de saliva respiratorias de una persona infectada a otras con quienes haya tenido contacto cercano tal como la gente que vive en la misma casa o los que proporcionen cuidados. Usted también puede consultar la información actualizada sobre el COVID-19 en el sitio web del Ministerio de Salud de Ontario: ontario.ca/coronavirus.

La información de este documento está actualizada al 2 de abril del 2020.