

# UNA GUÍA PARA EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO

El distanciamiento físico es una manera de frenar o detener la propagación de enfermedades infecciosas al limitar el contacto entre otras personas



6 PIES



En cada categoría, manténgase a 6 pies de distancia de otra gente



## No hay restricciones para

- Salir a caminar
- Dar la vuelta en auto
- Trabajar en el jardín o jugar en el patio
- Hacer la limpieza general
- Actividades en la casa
- Jugar juegos de mesa con la familia
- Hacer video chats con grupos de gente
- Llamar para ver cómo están los amigos o los vecinos mayores



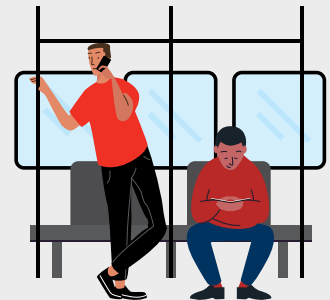
## Use mucha precaución al:

- Recoger comida
- Ir al supermercado o farmacia
- Ir a la biblioteca
- Asistir a servicios religiosos
- Jugar en el parque
- Usar el transporte público



## Evite o posponga lo siguiente:

- Reuniones sociales y citas de juego para los niños
- Bares y restaurantes
- Conciertos y salidas al teatro
- Viajes innecesarios
- Tiendas y centros comerciales llenos de gente
- Gimnasios
- Visitas y trabajadores innecesarios en sus casas



## Recuerde:

Lávese las manos con agua y jabón regularmente durante al menos 20 segundos y evite tocarse la cara

Información + Actualizaciones: [azhealth.gov/COVID-19](https://azhealth.gov/COVID-19)

Si tiene preguntas llame al sistema de control de envenenamiento de Arizona (Arizona Poison Control System) al 1844-542-8201



ARIZONA DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES