

Navegando el COVID-19: Qué hacer y qué no hacer

Qué hacer



QUÉDESE en casa y lejos de las multitudes. Esto ayudará a mantenernos salvos a todos.

Si no puede quedarse en casa, **PROTÉJASE** usted y a los otros permaneciendo a 6 pies de distancia.

¿Necesita saber qué tan lejos es eso? Tome la medida.



USE una mascarilla cuando salga.

¿Necesita una mascarilla? Se pueden hacer de cosas que posiblemente ya tenga en su casa.

LÁVESE bien las manos con jabón y con frecuencia.



PÓNGALE atención a su salud mental.

No se presione con demasiados proyectos, no se preocupe por la educación de sus hijos en el hogar y tome tiempo para votar el estrés con ejercicios o meditaciones.

Qué no hacer



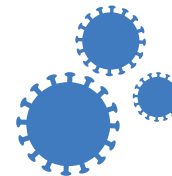
NO haga viajes innecesarios fuera de su casa ni reuniones en grupos. Esto incluye hacer los mandados innecesarios, asistir a la iglesia u otra reunión.

NO vea demasiada cobertura de noticias sobre el virus. Intente mantenerse positivo y concéntrese en el bienestar de usted y su familia.



NO dude en pedir comestibles o comida para llevar o ser recogida en la acera. No hay evidencia de que el virus pueda ser transmitido por la comida.

NO se aíse de sus seres queridos. Use FaceTime, aplicaciones de videoconferencia, o una simple llamada telefónica para mantenerse conectado y apoyado.



NO tome este virus a la ligera, especialmente si usted tiene condiciones de salud que lo puede hacer más susceptible. Ahora más que nunca, mantenerse saludable es de extrema importancia. Hagámoslo juntos.

Para obtener más información sobre el COVID-19, visite rwjbh.org/covid19

RWJBarnabas
HEALTH

Juntos más saludables.

Navigating COVID-19: Do's and Don'ts

Do 



DO stay home and away from crowds.
This will help to keep us all safe.

If you can't stay home, **DO** protect yourself and others by staying 6 feet away.
Need to know how far that is? Measure it.



DO wear a mask when you go out.
Need a mask? They can be made from things you may already have around your home.

DO wash your hands with soap thoroughly and frequently.



DO pay attention to your mental health.
Don't pressure yourself with too many projects, don't stress over homeschooling your kids and make time to decompress with exercise or meditation.

Don't 



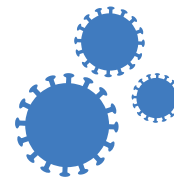
DON'T take any unnecessary trips out of your home or gather in groups.
This includes getting unnecessary errands done, attending church or another gathering.

DON'T watch too much news coverage on the virus. Try to remain positive and focus on yours and your family's well-being.



DON'T hesitate to order groceries or take-out for delivery or curbside pickup.
There is no evidence the virus can be passed through food.

DON'T isolate yourself from loved ones.
Use FaceTime, video conference tools, or an old-fashioned phone call to keep connected and supported.



DON'T take this virus lightly, especially if you have underlying health conditions that may make you more susceptible.
Now more than ever, staying healthy is of the utmost importance. Let's do it together.

For more information about COVID-19 visit, [rwjbh.org/covid19](https://www.rwjbh.org/covid19)

RWJBarnabas
HEALTH

Let's be healthy together.