

# MANTENERSE SEGURO Y SALUDABLE: COVID-19

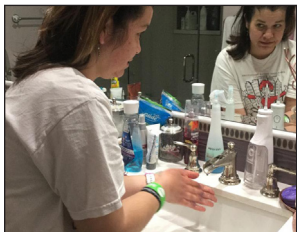
Nuestros capacitadores de impacto le recuerdan a todos que deben hacerse cargo de su salud y seguridad.



1. No tengas miedo. Habla con alguien de confianza.



2. Quédate en casa.



3. Lávese las manos por 20 segundos.



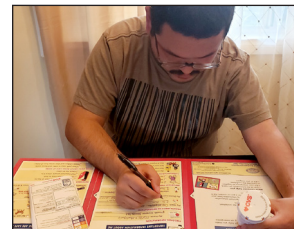
4. Tos en el codo.



5. Use una máscara.



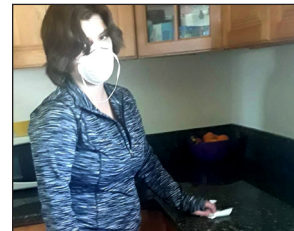
6. Manténgase a 6 pies de distancia de otras personas (distanciamiento social).



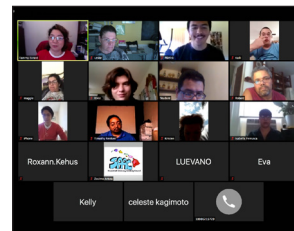
7. Actualice su información médica.



8. Asegúrese de tener suficientes medicamentos por más de un mes.



9. Limpie las superficies y áreas que usa todo el tiempo.



10. Manténgase positivo y en contacto por teléfono, redes sociales y videoconferencia con su familia y amigos.