

Consejos para Mantenerse Saludable Durante la "Distancia Social (o Física)"

Ayude a reducir la propagación de Covid-19 al practicar la distancia social. Esta es la práctica de reducir el contacto cercano entre las personas para que la propagación de infecciones o enfermedades sea más lenta. A continuación, hay algunas cosas que puede hacer para practica la distancia social.

Quédese en casa y evite las reuniones sociales.

Evite reuniones grandes o lugares públicos con muchas personas y limite el contacto cercano con otros lo mas que sea posible (aproximadamente 6 pies).



Continúe practicando acciones preventivas diariamente.

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar; yendo al baño; y antes de comer o preparar comida.



Limpie y desinfecte las superficies y objetos que se tocan con frecuencia (por ejemplo, mesas, encimeras, interruptores de luz, pomos de las puertas y manijas de los gabinetes).



¡Cuida a los que más lo necesitan!

Si tiene a un ser querido que está en alto riesgo, llévele alimentos, medicamentos u otras necesidades que puedan necesitar.



Si tiene una condición médica crónica y vive solo, pídale a sus familiares y amigos que se mantengan al tanto de usted.

Conéctate con otros.

Mantenga relaciones saludables y cree un sistema de apoyo sólido. Comparta sus preocupaciones y cómo se siente con un amigo o familiar.



Cómo conectarse con otros

Si es posible, mantenga una distancia de 6 pies cuando se reúna en persona o conéctese al medio de una llamada, videollamada o por correo electrónico.



¡Disminuya los niveles de estrés y ansiedad para usted y los que lo rodean!

Cuide su cuerpo.

Coma comidas saludables, haga ejercicio regularmente y duerma lo suficiente. Evite el alcohol, el tabaco y otras drogas.



Tome descansos.

Tómese el tiempo para relajarse y recuerde que los sentimientos fuertes se desvanecerán. Intenta respirar profundamente. Trate de hacer actividades que usted disfruta.



Manténgase informado pero limite la exposición a las noticias.

Si siente que le falta información, puede sentirse más estresado o nervioso. Obtenga actualizaciones de noticias de fuentes confiables, pero evite la sobrecarga de información.



Busque ayuda cuando sea necesario.

Si la angustia afecta las actividades de su vida diaria durante varios días o semanas, hable con un consejero, médico, o comuníquese con la línea de ayuda de SAMHSA al 1-800-985-5990.



¡Estamos aquí para todos los pacientes de SRCH!

Llámenos al 707-303-3600 si necesita atención o tiene preguntas.