



# ¿ES SEGURO SALIR AFUERA?

## Lista de verificación para salir de la casa para viajes esenciales de forma segura:

- Limite los viajes a los que mantienen la salud física y mental** (el supermercado, la farmacia, a caminar y correr por la vecindad, citas necesarias con el doctor, etc.)
- Vaya a los lugares que permiten que mantenga por lo menos seis pies de distancia de las otras personas.**
- Póngase una mascarilla de tela cuando este en los lugares públicos en donde mantener seis pies de distancia puede ser difícil (recomendado por el CDC, Centros de Control y prevención de Enfermedades).** Si escoge ponerse una mascarilla, asegúrese de que la nariz y la boca están completamente cubiertas.
- Lave las manos inmediatamente antes y después de su viaje por 20 segundos.**
- Evite tocar la cara.**
- ¿Ve a alguien? sonría, diga hola con la mano, o diga "hola", mientras mantener una distancia segura.**

Por favor, quédese en la casa si usted o alguien en su casa está experimentando síntomas de fiebre, tos, o falta de aire.

**Manténgase saludable.  
Manténgase conectado con los demás.**