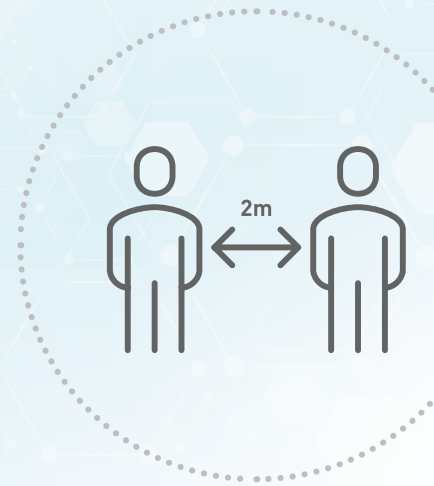


DISTANCIAMIENTO FÍSICO






El distanciamiento físico (distanciamiento social) significa **mantener en todo momento una distancia mínima de dos metros entre usted y las otras personas.**

Todo el mundo necesita practicar el distanciamiento físico, incluso si usted:

- ▶ NO tiene ningún síntoma de la COVID-19;
- ▶ NO presenta riesgos conocidos de haber estado expuesto al virus;
- ▶ NO ha viajado fuera de Canadá en los últimos 14 días.

HAGA TODO LO QUE PUEDA PARA AYUDAR A FRENAR LA PROPAGACIÓN DE LA COVID-19.

Es la mejor manera de protegerse a sí mismo y a los que le rodean.

 SEMÁFORO VERDE (ES SEGURO)	 SEMÁFORO AMARILLO (TENGA CUIDADO)	 SEMÁFORO ROJO (EVÍTELO)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Saludar con un gesto de la mano desde la distancia ▶ Salir fuera para correr, andar en bicicleta, pasear al perro guardando una distancia mínima de 2 metros de las otras personas* ▶ Leer, dibujar, pintar, escuchar música, bailar, jugar a juegos, ver una película en casa ▶ Cocinar una comida ▶ Participar en videocharlas en grupo ▶ Utilizar servicios de entrega de comida a domicilio ▶ Comprar en línea ▶ Aprender en línea ▶ Hacer visitas virtuales de museos 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Hacer la compra (una vez por semana)* ▶ Ir a buscar comida para llevar* ▶ Acudir a sus citas médicas esenciales ▶ Ir a buscar medicamentos* 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ir a trabajar, salvo si es absolutamente necesario* ▶ Organizar encuentros para jugar con amigos, dormir en casa de amigos o tomar un café con conocidos ▶ Recibir visitas en casa, salvo de las personas que prestan cuidados o que hacen entregas de alimentos/ suministros, en cuyo caso, debe mantener una distancia mínima de 2 metros ▶ Participar en encuentros, incluso si se celebran al aire libre ▶ Ir a parques infantiles y parques públicos concurridos ▶ Ir a gimnasios, bares y centros comerciales ▶ Hacer la compra o usar el transporte público en horas punta* ▶ Ir a citas no esenciales (por ej.: a la peluquera o esteticista) ▶ Recibir a trabajadores no esenciales en su hogar

* Las directrices varían dependiendo de si usted está en **aislamiento** o en **cuarentena (autoaislamiento)**. Siga las directrices específicas que se apliquen a su situación.

El Gobierno del Canadá ha dictado un decreto de emergencia en virtud de la Ley de Cuarentena. Conforme a ese decreto, todas las personas que entran en Canadá por vía aérea, marítima o terrestre tienen que quedarse en casa durante 14 días para limitar la propagación de la COVID-19. El período de 14 días comienza el día en que entra en Canadá.

- ▶ Si usted ha viajado y no presenta síntomas, debe **ponerse en cuarentena (autoaislarse)**.
- ▶ Si usted ha viajado y presenta síntomas, debe **aislarse**.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITE

 canada.ca/coronavirus

o llame al  **1-833-784-4397**