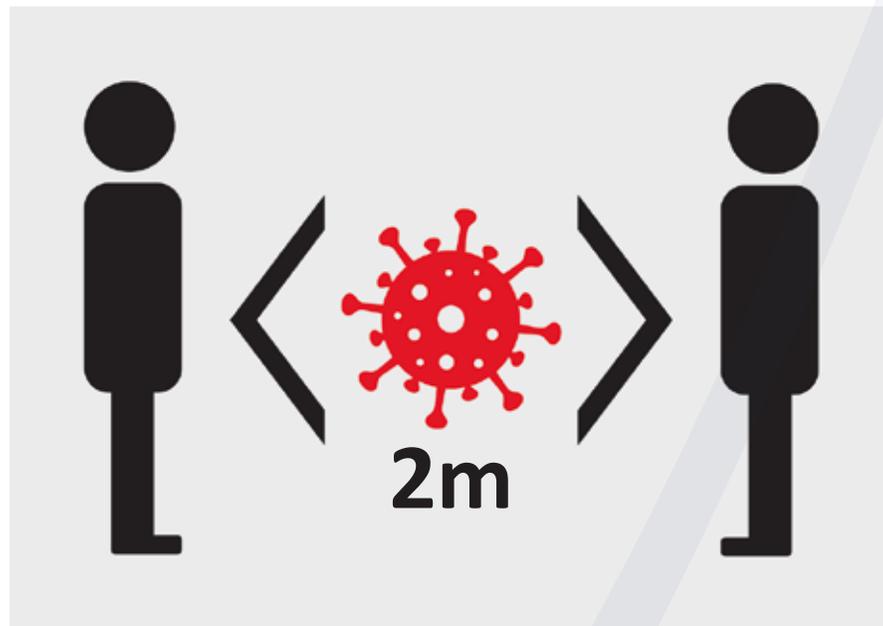


DISTANCIAMIENTO FÍSICO.

El distanciamiento social o distanciamiento físico, es la práctica de mantener un espacio entre las demás personas y tú.

¿Por qué es tan importante el distanciamiento físico?

Porque así evitamos la propagación del COVID-19. Evita el contacto físico y mantente, al menos a 2 metros de los demás.



Conservar la distancia es más seguro:

- Usa el tapabocas
- No te lleses las manos a la cara y lávatela con mucha frecuencia.

Recomendaciones:

Para practicar el distanciamiento social, ten en cuenta:

- Limita el contacto cercano con personas fuera de tu casa y frente a frente con otras personas en lugares públicos como ascensores, porterías, entre otros.
- No te reúnas en grupos.
- Evita los lugares concurridos, actos o eventos masivos.
- Limita las interacciones en las filas, servicios de transporte o en tu comunidad.
- Programa tus actividades no laborales para que tu horario de salida y regreso no concuerde con horas de mayor afluencia de público.

El COVID-19 se propaga principalmente entre personas que están a menos de 2 metros por un periodo prolongado, el contagio ocurre cuando una persona infectada tose, estornuda o habla y las gotitas de su boca o nariz se expulsan al aire, pudiendo ser inhaladas o transferidas a la boca o nariz de las personas cercanas.

Es posible contagiarse por contacto con una superficie u objeto que tenga el virus si después de esto las manos se llevan a la boca, la nariz o los ojos.

Este virus puede estar por horas o incluso días sobre una superficie dependiendo de factores como la luz solar y la humedad. El distanciamiento social ayuda a limitar el contacto con personas infectadas y superficies contaminadas.



Fuente: Ministerio de Salud