PHYSICAL ~~SOCIAL~~ DISTANCING

STAY SAFE AND CONNECTED DURING COVID-19

Stay socially connected while practicing safe physical distancing!

Physical distancing helps protect our physical health. Connecting with others sustains our mental health. **Find ways to do both at the same time!**

Creative ways to stay connected during COVID-19

1. Start a long distance book club.
2. Write an inspiring quote on the sidewalk outside your home.
3. Play an online board game with family and friends.
4. Organize a virtual dinner party through a video app.
5. Write a letter to someone you miss.

Checklist for safely leaving the house for essential trips:

- ☐ Limit to trips that sustain physical and mental health (grocery store, pharmacy, walk/jog around the neighborhood, necessary doctor visits, etc).
- ☐ Go somewhere that allows you to remain at least 6 feet away from others.
- ☐ Wear a cloth mask in public places where keeping 6 feet away may be difficult (CDC recommendation).
- ☐ Wash your hands promptly for 20 seconds before and after your trip.
- ☐ Avoid touching your face.
- ☐ See someone? Smile, wave, or say "hi"... while keeping a safe distance.

Please stay home if you or someone in your household is experiencing symptoms of fever, cough, or shortness of breath.

Stay healthy. Stay connected.

Olympic COMMUNITY of HEALTH
olympicch.org

PHYSICAL ~~SOCIAL~~ DISTANCING

STAY SAFE AND CONNECTED DURING COVID-19

Stay socially connected while practicing safe physical distancing!

Physical distancing helps protect our physical health. Connecting with others sustains our mental health. **Find ways to do both at the same time!**

Creative ways to stay connected during COVID-19

1. Start a long distance book club.
2. Write an inspiring quote on the sidewalk outside your home.
3. Play an online board game with family and friends.
4. Organize a virtual dinner party through a video app.
5. Write a letter to someone you miss.

Checklist for safely leaving the house for essential trips:

- ☐ Limit to trips that sustain physical and mental health (grocery store, pharmacy, walk/jog around the neighborhood, necessary doctor visits, etc).
- ☐ Go somewhere that allows you to remain at least 6 feet away from others.
- ☐ Wear a cloth mask in public places where keeping 6 feet away may be difficult (CDC recommendation).
- ☐ Wash your hands promptly for 20 seconds before and after your trip.
- ☐ Avoid touching your face.
- ☐ See someone? Smile, wave, or say "hi"... while keeping a safe distance.

Please stay home if you or someone in your household is experiencing symptoms of fever, cough, or shortness of breath.

Stay healthy. Stay connected.

Olympic COMMUNITY of HEALTH
olympicch.org

MANTENER LA DISTANCIA ~~SOCIAL~~ FÍSICA

MANTÉNGASE SEGURO Y CONECTADO DURANTE COVID-19

¡Manténgase conectado socialmente mientras practicar el mantenimiento de distancia física segura!

Mantener la distancia física nos ayuda proteger nuestra salud física. Conectar con los demás sostiene nuestra salud mental. ¡Encuentre maneras de hacer los dos al mismo tiempo!

Maneras creativas de mantenerse conectados durante COVID-19:

1. Empiece un club de libros de distancia.
2. Escriba una cita inspiracional en la banqueta enfrente de la casa.
3. Juega un juego de mesa en internet con la familia y los amigos.
4. Organice una cena virtual por medio de una app de video.
5. Escriba una carta a alguien que se extraña.

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).
- ☐ 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.

Olympic COMMUNITY of HEALTH
olympicch.org

MANTENER LA DISTANCIA ~~SOCIAL~~ FÍSICA

MANTÉNGASE SEGURO Y CONECTADO DURANTE COVID-19

¡Manténgase conectado socialmente mientras practicar el mantenimiento de distancia física segura!

Mantener la distancia física nos ayuda proteger nuestra salud física. Conectar con los demás sostiene nuestra salud mental. ¡Encuentre maneras de hacer los dos al mismo tiempo!

Maneras creativas de mantenerse conectados durante COVID-19:

1. Empiece un club de libros de distancia.
2. Escriba una cita inspiracional en la banqueta enfrente de la casa.
3. Juega un juego de mesa en internet con la familia y los amigos.
4. Organice una cena virtual por medio de una app de video.
5. Escriba una carta a alguien que se extraña.

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).
- ☐ 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.

Olympic COMMUNITY of HEALTH
olympicch.org