

¿CONOCE A ALGUIEN QUE ESTÁ AISLÁNDOSE A SU MISMO ACTUALMENTE?

¡Póngase en contacto con sus amigos y su familia!

Puede ser que muchos de nuestros vecinos están experimentando la soledad y el aislamiento social.

Si conoce a alguien que puede estar enfermo o que se ha puesto en cuarentena, intenta a ponerse en contacto de una manera que les deja mantener la distancia física segura.

Maneras de apoyar a alguien que puede estar enfermo de una manera segura:

- Haz citas regulares para ponerse en contacto por teléfono con ellos. Escriba una carta.
- Deja un paquete de cuidado o un regalo pequeño en el umbral de la puerta.
- Ayuda a coordinar entregas de comidas sin contacto físico.
- Ayuda a coordinar las necesidades de salud (citas de salud virtuales, mandados a la farmacia, etc.)



Por favor acuérdesese de tratar a los demás con amabilidad durante estos tiempos difíciles.

El aislamiento físico no tiene que significar el aislamiento social.

Mantener conexiones sociales en una manera segura durante COVID-19 nos deja sostener la salud mental.

Manténgase saludable. Manténgase conectado.