



# Cómo evitar contagiarse la COVID-19

La COVID-19 es una infección nueva que es más grave en algunos adultos mayores. Es probable que esté preocupado(a), pero hay maneras de comunicarse con sus seres queridos manteniéndose usted y las otras personas protegidos. Cómo se hace.



## BUENA HIGIENE

para evitar que los  
gérmenes ingresen en su  
cuerpo



## DISTANCIAMIENTO FÍSICO

para evitar que otra  
persona le contagie  
la COVID-19



## VACUNA CONTRA LA GRIPE

para prevenir la gripe  
común y mantenerse  
sano



## INFORMAR CUALQUIER SÍNTOMA DE INMEDIATO

para que se le puedan  
hacer pruebas

Viviremos de otra manera por algún tiempo.

**Hacer algunos cambios ahora puede ayudar a que se mantenga a salvo y sano(a)** para que, juntos, podamos hacer que la propagación de la COVID-19 sea más lenta. Ayudémonos mutuamente a medida que nos adaptamos a una nueva forma de vida.