

Quédate en casa

Ayuda a detener la propagación del COVID-19



Reuniones públicas

Invitaciones a jugar o pijamadas

Invitar gente a casa

Comer en restaurantes

Ir a "la hora feliz" en persona

Acaparamiento de alimentos y artículos para el hogar

Estigmatizar grupos de personas

Viajar a trabajos no esenciales

Comprar comestibles

Comprar artículos esenciales

Ir a citas médicas

Recoger medicamentos

Llevar provisiones a tus seres queridos.

Viajar a trabajos esenciales

Recoger comida preparada

Viajar en transporte público

Buscar atención en caso de emergencia

Llamar a amigos y familiares

Trabajar desde casa

Pasear al perro

Hacer ejercicio al aire libre

Ir a caminar, correr o en bicicleta

Comer saludable

Dormir lo suficiente

Hacer chats de video

Usar herramientas de aprendizaje en la computadora

