LO QUE PUEDES HACER PARA LIDIAR CON EL COVID-19

PONTE LA MÁSCARA

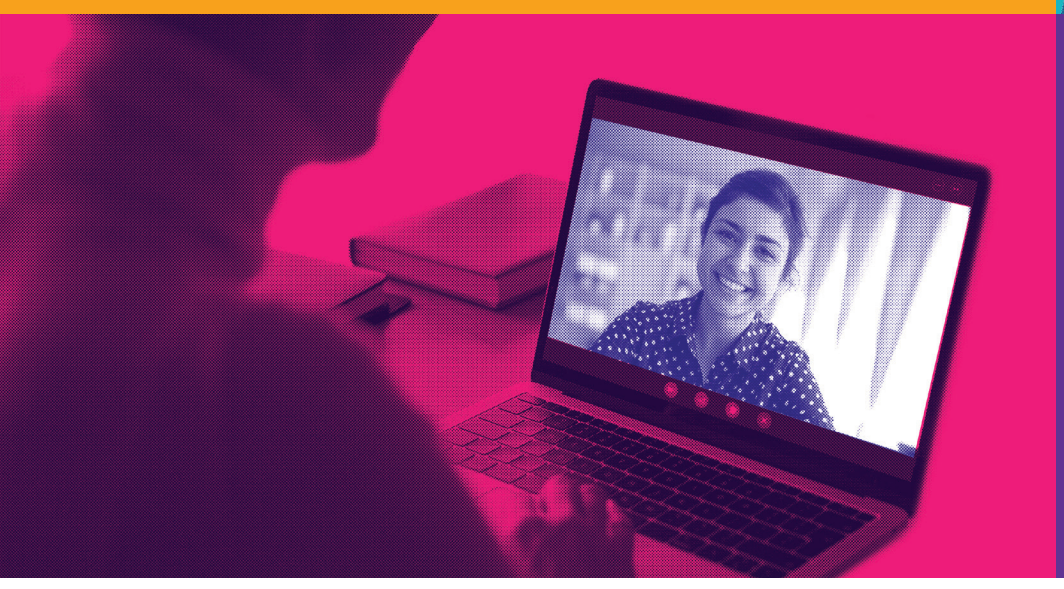
Médica, de tela, desechable, reusable, con diseños o de un color sólido. ¡Son la última moda de esta temporada! Busca la máscara que se te sirva mejor a ti, y usala sobre la boca y la nariz para que te proteja a ti y a los que te rodean.

DALE ESPACIO

Haz una pausa a los abrazos y apretones de manos, al menos por ahora. Un saludo amistoso y una sonrisa (con los ojos) serán suficiente. Mantén tus reuniones con pocos invitados y separa los asientos a 6 pies de distancia. ¡Los amigos no permiten que los amigos conversen muy cerca!

LÁVETE LAS MANOS

Lávete las manos con agua y jabón antes y después de tocar superficies públicas. Cuenta hasta 20 o canta tu melodía favorita mientras te frotas. ¿No hay agua cerca? ¡Mantén tu propio desinfectante a mano!



¡HABLA, DILO!

¿Estás deprimido? Todos estos cambios y limitaciones pueden resultar estresantes. Comunícate con tus seres queridos. Apóyense los unos a otros. Toma nota de tu propia salud mental y llama al **1-888-866-8660** para buscar ayuda.

DoRightRightNow.org

NEBRASKA DEPARTMENT OF EDUCATION

nebraskachildren AND FAMILIES FOUNDATION