

# Maneras de mantener su vida social durante El Distanciamiento Social

El coronavirus nos tiene a todos haciendo lo que sea necesario para mantener a todos sanos. Una gran parte de este esfuerzo es el distanciamiento social, lo que significa evitar los grupos grandes y los ambientes públicos. Aquí hay algunas ideas de cómo hacer más espacio—de forma saludable.

## En vez de...

## Haz esto...

Comer en tu restaurante favorito

Prepara tu plato favorito en familia



Pasa el queso, por favor!

Viajar para ver a los amigos

Haz un video chat con un café



Hola!

Visitar a los ancianos y enfermos

Escríbe una nota a mano o llámalos



Esto le alegrará el día!

Ir al gimnasio

Sale a caminar correr, o montar bicicleta



Qué divertido!

**Estamos todos juntos en esto.**

Ve recursos útiles en cómo obtener cuidados desde la casa a [AtriumHealth.org/Corona-ES](https://www.AtriumHealth.org/Corona-ES)



**Atrium Health**