



What is Social Distancing?

Social distancing is the practice of reducing close contact between people to slow the spread of infection or diseases. Social distancing measures include limiting large group of people coming together, closing buildings, and canceling events.

By closing schools and moving learning to online and at home formats, we are keeping everyone safe. Social distancing can be hard and feel isolating. It is important to stay connected through calls, text, emails, and reach out if you need support.

If we work together as a community, practice social distancing, wash our hands often, and break the habit of touching our face we can slow the spread of COVID-19 and keep everyone safe and well.

Here are some examples of how to practice social distancing.

AVOID	Use Caution	Safe to Do
<ul style="list-style-type: none">• Group gatherings• Sleep overs• Playdates• Concerts• Theatre outings• Athletic Events• Crowded Retail Stores• Malls• Workout Gyms• Visitors in your home• Non-essential workers in your house• Public transport• Church service	<ul style="list-style-type: none">• Takeout food from a local restaurants• Visit grocery store• Pharmacy• Tennis in a park• Check out books at the library• Traveling	<ul style="list-style-type: none">• Take a walk outside• Go for a hike• Yard work• Playing in your yard• Clean out a closet• Read a good book• Listen to music• Cook a meal• Family game night• Group video chats• Stream a TV show or movie• Call/text a friend to check in• Call/text an elderly neighbor to check on them



¿Qué es el distanciamiento social?

El distanciamiento social es la práctica de reducir el contacto cercano entre las personas para detener la propagación de infecciones o enfermedades. Las medidas de distanciamiento social incluyen limitar a un gran grupo de personas que se unan, cerrar edificios y cancelar eventos.

Al cerrar las escuelas y pasar el aprendizaje a los formatos en línea y en el hogar, mantenemos a todos seguros. El distanciamiento social puede ser difícil y sentirse aislado. Es importante mantenerse conectado a través de llamadas, mensajes de texto, correos electrónicos y comunicarse si necesita ayuda.

Si trabajamos juntos como comunidad, practicamos el distanciamiento social, nos lavamos las manos con frecuencia y rompemos el hábito de tocarnos la cara, podemos detener la propagación de COVID-19 y mantener a todos seguros y sanos.

Aquí hay algunos ejemplos de cómo practicar el distanciamiento social.

EVITAR	Con precaución	Seguro de hacer
<ul style="list-style-type: none">• Reuniones en grupos• Dormir en casa de otros• Citas de jugar con niños• Conciertos• Salidas de teatro/cine• Eventos deportivos• Tiendas llenas de gente• Centros comerciales• Gimnasios• Visitantes en tu casa• Trabajadores no esenciales en su casa.• Transporte público• Servicio de iglesia	<ul style="list-style-type: none">• Comida para llevar de un restaurante local.• Visite la tienda de comida• Farmacia• Tenis en un parque• Sacar libros en la biblioteca.• Viajar	<ul style="list-style-type: none">• Salga a caminar afuera• Trabajar en el jardín• Jugar en tu patio• Limpiar un armario• Leer un buen libro• Escuchar música• Cocinar una comida• Noche de juegos familiares• Video chats grupales• Transmitir un programa de TV o película• Llame / envíe un mensaje de texto a un amigo para comunicarse• Llame / envíe un mensaje de texto a un vecino anciano para asegurarse de que estén bien