

¿Va a salir? Hágalo de manera segura.

La manera en que usted actúa tiene importancia.

Elija opciones que preservarán la seguridad tanto suya como la de los demás.

✘ Evite:



Los espacios cerrados



Los lugares atestados de gente



El contacto cercano con otros

✔ Haga siempre lo siguiente:



Si se siente enfermo, permanezca en su casa y alejado de los demás



Siga las recomendaciones de las autoridades de salud locales



Limite sus contactos a un círculo social reducido e invariable

Determine su nivel de riesgo

Los niveles de riesgo varían en función de la capacidad de distanciarse físicamente, del uso de máscaras no médicas que hagan usted y las demás personas y de los controles que se hayan implantados en el establecimiento o entorno en cuestión para reducir el riesgo aún más. A continuación se proporcionan algunos ejemplos de actividades que conllevan un nivel de riesgo bajo, medio o alto, asumiendo que se han aplicado las medidas de salud pública adecuadas. El nivel de riesgo de exposición se ve afectado por los espacios cerrados, la duración de una exposición prolongada, los aglomeramientos y las exhalaciones forzadas (gritar, cantar, toser).

Actividades de bajo nivel de riesgo	Actividades de media no nivel de riesgo	Actividades de alto nivel de riesgo
 Recibir correo y paquetes	 Peluquería o barbería	 Bares y clubes nocturnos
 Comprar comestibles en almacenes y tiendas minoristas que implantaron medidas de salud pública	 Citas médicas, de un servicio de salud o con un dentista	 Gimnasios y estudios deportivos
 Irse de acampada (irse de campamento al aire libre)	 Hoteles u hosterías	 Cruceros y lugares de recreación
 Conducir el coche (solo o con los familiares de contacto en el hogar)	 Taxi o medio de transporte compartido	 Abrazar, besar o dar la mano
 Salir a dar un paseo	 Trabajar en una oficina fuera del hogar	 Grandes reuniones religiosas o culturales
 Hacer una barbacoa en el patio trasero con contactos de la propia "burbuja social"	 Estructuras de juego en lugares públicos	 Acudir a eventos deportivos en arenas o estadios
 Acudir a un restaurante de comida para llevar	 Salas de cine	 Casinos
 Visitar parques y playas de la comunidad o al aire libre	 Restaurantes o patios al aire libre	 Transporte público atestado (autobús, metro)
 Correr, caminar o ir en bicicleta (solo o a distancia de los demás)	 Escuelas, campamentos, guarderías	 Servicio de restaurante o buffet en un espacio cerrado y atestado
 Irse de picnic manteniendo una distancia social adecuada	 Piscinas públicas	 Parques de atracciones
 Practicar deportes "a distancia" en el exterior (tales como tenis o golf)	 Centros comerciales, museos, galerías	 Deportes de alto contacto con equipo compartido (fútbol, baloncesto)
	 Bodas y funerales	 Conferencias
	 Hacer visitas a domicilio a ancianos, familiares o amigos en riesgo	 Conciertos de música o lugares donde la gente canta o grita
		 Actividad sexual con nuevas personas
		 Fiestas realizadas al interior

Factores de riesgo (de menor a mayor)



Permanecer en casa, solo o con los familiares de contacto



Al aire libre, con contactos de la propia "burbuja social"



Al aire libre, manteniendo la distancia con los demás



En espacios al aire libre o cubiertos, durante un tiempo breve



En espacios cubiertos, con mucha gente y durante largo tiempo



En espacios cubiertos o al aire, abarrotados y durante más tiempo



Contribuya a limitar la propagación del virus.

Descargue la aplicación COVID Alert.




Para más información sobre la COVID-19:

canada.ca/le-coronavirus 1-833-784-4397