

## **Cómo Estar Afuera De Forma Segura Durante la Pandemia del Coronavirus**

La cuarentena en el hogar es la única forma en que podemos terminar con COVID-19 rápidamente, pero el aire fresco es esencial: las personas necesitan mover sus cuerpos y los niños deben jugar afuera. Aquí se explica cómo hacerlo de manera segura:

### Evite Multitudes

Si un espacio al aire libre está tan lleno que es difícil mantenerse a más de seis pies de distancia de otros, abandone ese lugar. No importa si mantiene una distancia saludable de otras personas una vez que ya esté en la pista de caminar si como quiera va estar cerca de otras personas cuando entre o salga de su carro.

### Evite Parques de Recreo

Incluso si el parque de recreo local todavía está abierto y vacío, evítelo. COVID-19 puede durar en plástico duro y superficies metálicas por días.

### Disfrute de Senderos e Áreas Abiertas (Sin Personas)

Senderos, playas y campos abiertos son todas opciones seguras. Las superficies más suaves que se encuentran en espacios abiertos tienen menos probabilidades de albergar el virus que los parques de recreo.

### No Necesita Preocuparse del Aire Libre

No está claro si COVID-19 está en el aire, pero si está en un espacio abierto con una máscara facial de tela, no debe preocuparse en absoluto.

### Tu Patio es Tu Amigo

Si tienes la suerte de tener tu propio patio, pasar tiempo en el sería lo ideal.

### Evite Actividades Peligrosas

Los hospitales y centros de atención médica ya están abrumados. Es responsabilidad de todos evitar actividades peligrosas para no correr el riesgo de ir al hospital.

### Distancia Social de Mascotas También

No permita que su hijo acaricie a los perros de otros. No hay evidencia de que los perros puedan transmitir el coronavirus a los humanos, pero al igual que cualquier otra superficie, el pelaje de los perros puede transportar COVID-19.

### Desinfecte

Evite llevar el virus a casa. Lávese las manos y use toallitas con alcohol para desinfectar cualquier cosa que necesite tocar. Deje sus zapatos afuera, lave su ropa cuando regrese y desinfecte cualquier parte de su cuerpo que haya estado expuesto.

## How To Safely Be Outside During the Coronavirus Pandemic

Home quarantine is the only way we can end COVID-19 fast, but fresh air is essential: people need to move their bodies and kids need to play outside. Here's how to do it safely:

### Avoid Crowds

If an outdoor space is so crowded that it's difficult to stay more than six feet from others, leave that place. It doesn't matter if you maintain a healthy distance from other people once you're on the trail if you're close to other people as you get in or out of your car.

### Avoid Playgrounds

Even if the local playground is still open and empty, skip it. COVID-19 can last on hard plastic and metal surfaces for days.

### Enjoy Trails and Open Areas (Without People)

Hiking trails, beaches, and open fields are all safe options. The softer surfaces found in open spaces are less likely to host the virus than playgrounds.

### You Don't Need to Worry About the Open Air

It's uncertain whether COVID-19 is airborne, but if you're in an open space wearing a cloth face mask, you shouldn't worry at all about it.

### Your Backyard Is Your Friend

If you're lucky enough to have your own backyard, that would be the ideal

### Avoid Dangerous Activities

Hospitals and health care facilities are already overwhelmed. It's the responsibility of everyone to avoid dangerous activities so that you don't run the risk of going to the hospital.

### Social Distance Your Pets Too

Don't let your kid pet others' dogs. There's no evidence that dogs can pass coronavirus to humans, but just like any other surface, dogs' fur can carry COVID-19.

### Disinfect

Avoid carrying the virus home. Wash your hands and use alcohol wipes to disinfect anything you may need to touch. Leave your footwear outside, wash your clothes when you get back, and disinfect any parts of your body that have been exposed.