

# Ayude a protegerse a usted y a los demás del COVID-19

## Practique el distanciamiento social



Manténgase a una distancia de 6 pies o 2 metros (el largo de 2 brazos) de los demás.

## Y póngase una mascarilla



Asegúrese de que le cubra la boca y la nariz para ayudar a proteger a los demás.  
Usted podría estar infectado y no tener síntomas.



[cdc.gov/coronavirus-es](https://cdc.gov/coronavirus-es)