

# PROTÉJETE Y PROTEJE A LOS DEMÁS DEL COVID-19

## Lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer cuando visite Parques y Facilidades de Recreación

De acuerdo con el CDC, mantenerse físicamente activo es una de las mejores maneras de mantener su mente y cuerpo saludable. En muchas maneras, las personas pueden visitar parques, senderos y espacios abiertos como una forma de aliviar el estrés, respirar aire fresco y obtener vitamina D, mantenerse activa/o y conectarse de manera segura con los demás.



### Que Hacer



Visite parques que estén cercanos a su casa.



Prepárese antes de visitar.



Quédese por lo menos a 6 pies de distancia de los demás (distancia social).



Juegue seguro alrededor y en piscinas. Mantenga su distancia entre usted y los demás.



### Que No Hacer



No visite parques si usted está enfermo/a o recientemente estuvo expuesto/a al COVID-19.



No visite parques repletos.



No use parques infantiles.



No use jacuzzis, spas, parques infantiles de agua o parques acuáticos.



No participe en actividades o deportes organizados.

Fuente: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/index.html>

Para más información, llame a la línea directa de COVID-19 al (252) 462-2079.