

# Mientras te diviertes este verano, recuerda protegerte y proteger a tu familia del COVID-19.

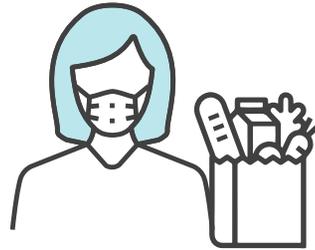


Más negocios, tiendas, iglesias, templos y servicios están abriendo pero el COVID-19 aún está aquí. Todavía debemos tener cuidado.



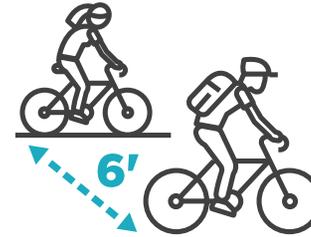
## Tú y tu familia están más seguros en casa:

- Quédense en casa lo más que puedan.
- Sólo convivan con la gente que vive en su casa.
- Lávense las manos.
- Si se enferman, quédense en casa y aislense de las demás personas que viven ahí.
- Haga una limpieza profunda de las superficies.
- No comparta alimentos, juguetes u otros objetos.
- Si pueden, abran las ventanas.



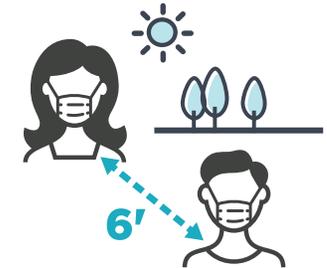
## Está bien hacer mandados, pero deben asegurarse de:

- Lavarse las manos y no tocarse la cara.
- Usar una cubierta facial sobre la nariz y la boca.
- Mantener una distancia mínima de 6 pies o 2 metros de distancia de los demás.
- No hablar mucho tiempo con la gente que no vive con ustedes.
- Mantenerse lejos de las superficies compartidas.



## Es bueno salir al aire libre, pero es necesario asegurarse de:

- Salir a caminar, correr, o andar en bicicleta con las personas que viven en su casa.
- Mantener una distancia mínima de 6 pies o dos metros de distancia de la gente que no vive con ustedes.
- Usar una cubierta facial sobre la nariz y la boca.
- Lavarse las manos frecuentemente y no tocarse la cara.



## Las reuniones se consideran de alto riesgo.

- Es mejor evitarlas o no vayas seguido.
- No te quedes mucho tiempo.
- No vayas si estás enfermo. Puedes contagiar a otras personas.
- No vayas si eres mayor de edad o tienes problemas de salud.
- Mantén 6 pies o 2 metros de distancia de los demás.
- Usa una cubierta facial.
- Lávate las manos y no te toques la cara.
- Mantente lejos de las superficies compartidas.
- Si puedes, abre las ventanas.

# ¡Ya llegó el verano!



Todos queremos salir, pero el COVID-19 aún está aquí. En el Valle del Pájaro cada vez hay más personas enfermas de COVID-19 que en el resto del condado de Santa Cruz. Lo siguiente es lo que podemos hacer para cambiar la situación y lo que tú puedes hacer con la gente que vive en tu casa para mantenerse sanos y seguros:



## Verano en la casa:

- Disfruten los juegos de mesa juntos.
- Vean películas o programas de televisión que les gusten a todos.
- Pónganse a bailar y a cantar juntos.
- Cuenten historias.
- Comuníquense por Zoom con los parientes que NO viven en su hogar.
- Enséñenles a los niños a cocinar, coser o cuidar del jardín.
- Escuchen música.
- Hagan reuniones de juego a través de Zoom.
- Armen una tienda de campaña en el jardín o dentro de la casa y “vayan de campamento”.
- Hagan proyectos de arte o manualidades en casa.
- Consulten los recursos que ofrece el Consejo de Artes del Condado de Santa Cruz.
- Tomen clases en línea por Digital NEST.



## Verano en la vecindad:

- Den un paseo a pie por su vecindad.
- Saquen a pasear al perro.
- Tomen fotos de lo que está pasando en su vecindad.
- Jueguen fútbol o “la traes” con las personas que viven en tu casa.
- Jueguen con agua.
- Salgan a pasear en patineta, patín o patines por su vecindad.
- Empiecen un club del libro virtual con los vecinos.



## Verano en la comunidad:

- Organicen una carne asada o día de campo en el parque solamente con la gente que vive en tu casa.
- Salgan a pasear a pie por el lago Pinto.
- Vayan a caminar a la playa.
- Vayan de excursión al bosque en Mount Madonna, Nisene Marks o Henry Cowell.
- Visiten las pistas de patinar del parque Ramsay.
- Hagan carreras o caminatas virtuales de 5 kilómetros.
- Visiten los museos al aire libre o los jardines botánicos.
- Compren en los mercados de agricultores.



## Reuniones de verano:

- Encuentren formas seguras de reunirse por plataformas virtuales.
- Si van al templo o a la iglesia, sigan las indicaciones de prevención.
- Cuando salgan de compras juntos, siempre pónganse una cubierta facial sobre la nariz y la boca.
- Celebren los quince años por Zoom u organicen que la gente pase a felicitar a la quinceañera desde su carro.
- Celebren los cumpleaños, los días feriados y otros eventos por plataformas virtuales.
- Pónganse en contacto con sus seres queridos por teléfono, en línea o comunicación con video.
- Demuéstrenles a sus seres queridos de mayor edad su amor a través de una carta o dejándoles un regalito en la puerta.