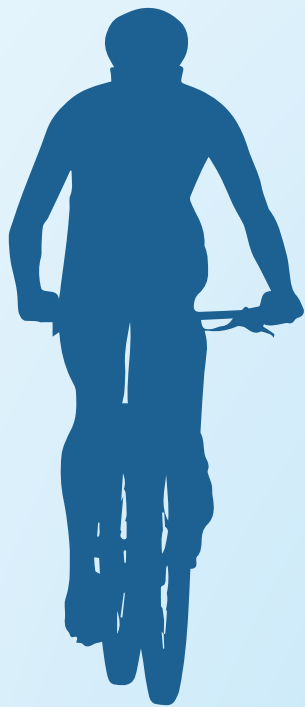
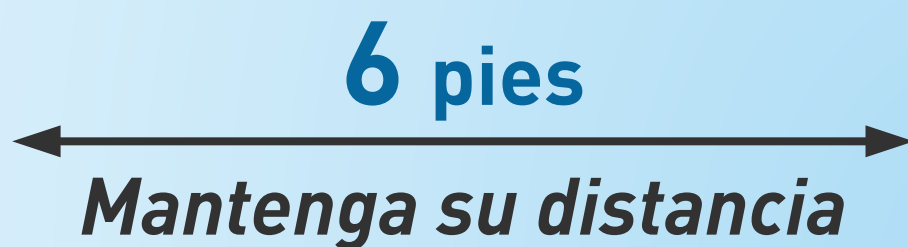


# En lo posible **quédese en casa** y solo salga para realizar actividades esenciales.

Si sale para realizar una actividad esencial a pie, en bicicleta o sale por un corto periodo para hacer ejercicios,  **siga estas pautas de salud pública.**



Viaje solo o con el menor número posible de integrantes de su familia.



Si se encuentra con otra persona caminando o manejando bicicleta, manténgase siempre a una distancia mínima de seis pies. Es posible que tenga que esperar o apartarse del camino cuando alguien se le acerque.

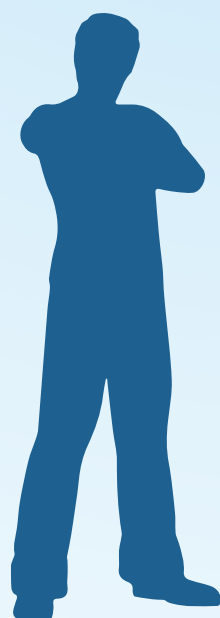


Use una mascarilla cuando vaya a tiendas de comestibles, farmacias y otros espacios públicos donde sea difícil mantener el distanciamiento social adecuado.



Evite tocarse la cara cuando esté afuera.

Si ve una multitud, dese la vuelta y encuentre una ruta alternativa.



Cook County DEPT. of  
Public Health

COOK COUNTY  
HEALTH



ACTIVE TRANSPORTATION  
ALLIANCE

Fuentes: Departamento de Salud Pública del Condado de Cook, Departamento de Salud Pública de Chicago, Departamento de Salud Pública de Illinois, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades