

# Quédese en casa. Manténgase saludable.

## ¿Qué significa quedarse en casa y mantenerse sano?

Debe quedarse en su casa, excepto para lo siguiente:



Comprar suministros y utilizar servicios esenciales.



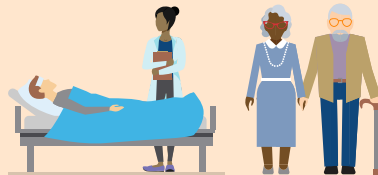
Trabajar y realizar actividades autorizadas.

## ¿Por qué debo quedarme en casa?

Quedarse en casa es la mejor manera de protegerse a sí mismo, a su familia y a su comunidad. Ayuda a:



Mantener los centros de salud abiertos a aquellos que los necesitan.



Proteger a las personas con mayor riesgo de enfermedades graves.

## ¿Cuánto tiempo debo quedarme en mi casa?

El estado reabrirá los comercios, los espacios de recreación y para reuniones, y permitirá realizar viajes en cuatro fases.

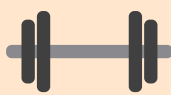
1



2



3



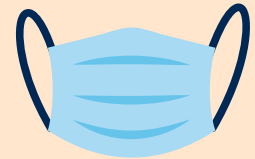
4



Verifique la fase actual y la lista de actividades autorizadas en [coronavirus.wa.gov/what-you-need-know/safe-start](https://www.coronavirus.wa.gov/what-you-need-know/safe-start)

## Hábitos saludables

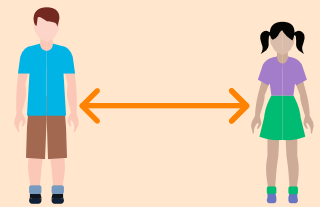
Continúe adoptando hábitos saludables a medida que el estado reanude las actividades.



Use una mascarilla de tela o un cobertor facial en público.



Lávese las manos con frecuencia con agua tibia y jabón.



Manténgase a 6 pies (1.80 m) de distancia de las personas que no viven con usted.



Quédese en su casa si tiene un alto riesgo de tener una enfermedad grave.