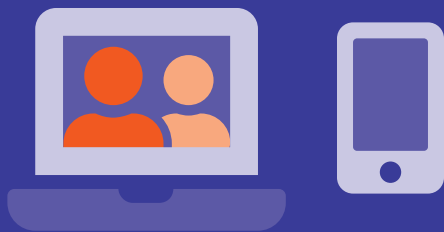


**COVID-19** (Coronavirus)

# Quedarse en casa no significa estar solo

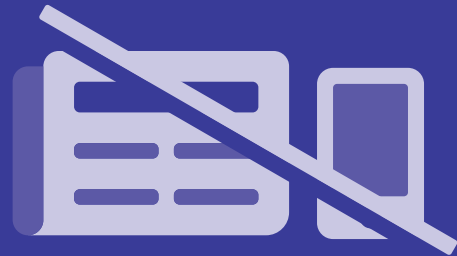
## Manténgase en contacto con sus familiares y amigos

a través de llamadas telefónicas, videollamadas y correos electrónicos.



## No utilice todo el tiempo

para ver, leer o escuchar las noticias y estar en redes sociales.



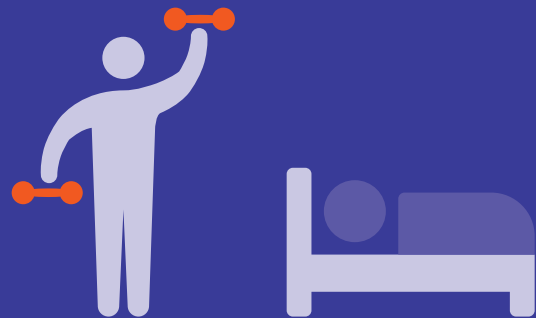
## Salga al aire libre.

Intente arreglar el jardín, caminar por senderos naturales o escuchar un audiolibro.



## Cuide su cuerpo.

Trate de comer sano, haga ejercicios regularmente, duerma lo suficiente y evite consumir alcohol y drogas.



Si necesita apoyo emocional o está atravesando una crisis, llame a Crisis Connections al 866-427-4747. Hay servicios de interpretación telefónica disponibles.

**Difunda la información**

[coronavirus.wa.gov](https://coronavirus.wa.gov)