

## 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.



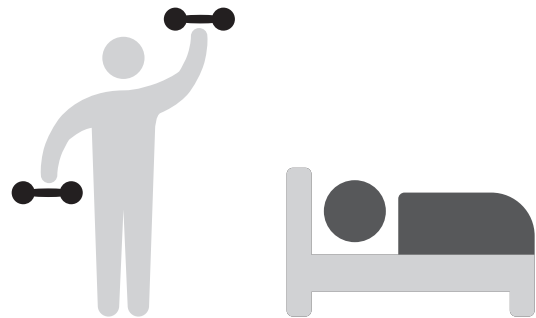
**No utilice todo el tiempo para ver, leer o escuchar las noticias y estar en redes sociales.**



**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**