

# COVID-19

EN COLOMBIA ESTAMOS HABLANDO DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL, PERO  
**¿QUÉ ES DISTANCIAMIENTO SOCIAL?**  
**¿SABES CÓMO HACERLO?**



## #AsegúrateDeCambiarTusHábitos

La idea de este es **evitar actividades que nos ponen en contacto con muchas personas.**

### ¿Por qué es importante en este momento?

Porque es la única manera en la que podemos ayudar a reducir la transmisión del **COVID-19** y así ayudar a los servicios de salud a que atiendan a los pacientes que más lo necesitan.

**Aunque es importante que te quedes lo más que puedas en casa,** hay algunas actividades que puedes seguir haciendo. Te mostramos cómo manejar estos espacios:

### ¿Qué debes evitar hacer?



**1. Reuniones presenciales.**

**2. Visitar a los amigos para jugar.**

**3. Dormir en casas ajenas.**

**4. Ir a eventos deportivos.**

**5. Comprar en tiendas muy concurridas.**

**6. Visitar los centros comerciales.**

**7. Ir al gimnasio.**

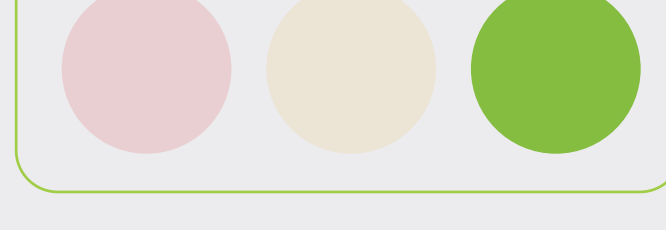
### ¿Qué puedo hacer con precaución?



**1. Comprar en supermercados y droguerías.**

**2. Deportes individuales.**

### ¿Qué puedes hacer?



**1. Bailar en tu casa.**

**2. Hacer teleconferencias.**

**3. Trabajar en tu jardín.**

**4. Limpiar tu casa.**

**5. Organizar tus cosas.**

**6. Sacar ropa que ya no usas.**

**7. Escuchar música.**

**8. Leer.**

**9. Cocinar.**

**10. Ver televisión o contenido interesante en Internet.**

**11. Estar pendiente de tus amigos por medios digitales.**

**12. Verificar si tus vecinos necesitan tu ayuda.**

**Línea de Orientación y Atención Médica**

**Póliza de salud:** Medellín, Bogotá y Cali 437 8888 desde otras ciudades 01 8000 518 888 Celular #888 / Opción 0

**EPS y PAC:** Medellín 448 6115 / Bogotá 489 7941 desde otras ciudades 01 8000 519 519 / Opción 0

**ARL:** Medellín 444 4578 / Bogotá 405 5911 desde otras ciudades 01 8000 511 414 / Opción 0

**WhatsApp**

**Atención médica exclusiva COVID-19:**  
302 454 6329

