

# REDUCE THE RISK



FOR YOU. FOR ME.

For more information  
[ReducetheRisk915.org](https://www.ReducetheRisk915.org)

**None of us was designed to endure chaos like we're experiencing due to the COVID-19 pandemic.** For many of us, the things we love — being with family, visiting with friends, and big holiday meals — are exactly the things which can can infect us with COVID-19 and spread it to those we care about.

**Together, we can reduce the risk of the virus spreading by reducing the amount of time we spend with one another.** It's impossible to eliminate the risk of spreading or contracting COVID-19 if you gather, even with family. You should follow all current local health orders, but, if you choose to gather, health experts recommend doing the following:



**It's okay to be sad or upset about the things we have to do to keep ourselves and loved ones safe.** It's also okay to ask questions you wouldn't normally ask. This situation is far from normal. Just be honest with yourself and those around you — especially your family and friends. Communicating honestly, acting respectfully and treating each other with patience are all great ways to reduce the risk, for you and for me.



# REDUCE EL RIESGO



Para más información  
[ReduceElRiesgo915.org](http://ReduceElRiesgo915.org)

POR TI. POR MI.

Nadie fue creado para soportar el caos como el que estamos viviendo debido a la **pandemia del COVID-19**. Para muchos de nosotros, las cosas que amamos (como estar con la familia y amigos o celebrar navidad en grande) son exactamente las cosas que nos ponen en riesgo del contagio de COVID-19 no solo a nosotros mismos, si no también a las personas que queremos.

**Juntos, podemos reducir el riesgo de la propagación del virus al limitar el tiempo que pasamos juntos.** Es imposible eliminar el riesgo de contagiar o contraer COVID-19 si se reúne, incluso con la familia. Debe seguir las normas locales de salud, pero si aun así decide reunirse, los expertos de salud recomiendan hacer lo siguiente:



Si alguien tiene síntomas de COVID, no debe asistir.

Si usted es el anfitrión, utilice un cubreboca y pídale a sus invitados que hagan lo mismo.



Si va a ir a la casa de otra persona, pregúntele qué precauciones tomará; Si no se siente cómodo con sus respuestas, está bien que no vaya.



Esto es especialmente difícil: reunirse sin abrazos, sin saludos de mano, ni besos.

Es normal estar triste o molesto por las cosas que tenemos que hacer para mantener a **nuestros seres queridos seguros**. También está bien hacer preguntas que normalmente no haría. Esta situación no es normal. Sea honesto consigo mismo y con quienes le rodean, especialmente con su familia y amigos. Comunicarse honestamente, actuar respetuosamente y tratarse el uno al otro con paciencia son excelentes maneras de reducir el riesgo. Por usted y por los demás.

