



# Hábitos Saludables para Ayudar y Prevenir el Coronavirus

## LIMPIESE LAS MANOS



Lavándose las manos con jabón y agua durante 20 segundos le ayudará a protegerse de los gérmenes.

Si jabón y agua no están disponible, use un desinfectante de manos con un mínimo de 60 % alcohol etílico.

## EVITE EL CONTACTO CERCANO



Evite el contacto cercano con personas enfermas.

Evite saludar con la mano, abrazos, besos y tocarse con el codo.

## CUBRA SU BOCA Y NARIZ



Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar para evitar que otras personas a su alrededor no se enfermen. Evite toser o estornudar en sus manos.

Use la parte superior de su manga si no hay un pañuelo desechable disponible. La ropa puede retener virus hasta por una semana.

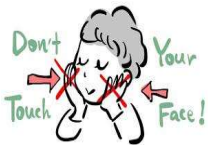


## PRACTIQUE BUENOS HABITOS DE SALUD

Use productos de limpieza domésticos regular o use toallitas de desinfectante para limpiar y desinfectar objetos y superficies tocados con frecuencia en el hogar, el trabajo o la escuela.

Mantenga los desinfectantes de manos disponibles (por ejemplo, en su bolsa, en su coche y en su estación de trabajo) para su uso cuando no pueda lavarse inmediatamente las manos con jabón y agua tibia.

## EVITE TOCARSE LA CARA



Evite tocarse la cara, especialmente sus ojos, nariz y boca.

Gérmenes con frecuencia se propagan cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y luego toca sus ojos, nariz o boca.



## RECOMMENDACIONES

- Use sus nudillos para tocar interruptores de luz y botones de elevador.
- Use puños y caderas para abrir puertas siempre que sea posible.
- Desinfecte la agarradera de carritos de supermercado y asientos para niños con toallitas disponibles.
- Levante dispensadores de gasolina con una toalla de papel y desinfectese las manos después.

## QUEDESE EN CASA



Quédese en casa y no salga al trabajo, la escuela y hacer mandados cuando esté enfermo para evitar contagiar a otras personas.

Tome muchos líquidos y consulte con su proveedor de atención medica según sea necesario.



## SIGUA LAS GUIAS DEL CDC

CDC recomienda que todas las personas usen una cubierta facial. Nuestra Compañía requiere que todo empleado use una cubierta facial mientras este en el trabajo. El estado de California ahora requiere el uso de cubiertas faciales al salir al público.

Las coberturas faciales deben ser utilizadas para ayudar a prevenir la propagación de COVID-19 a otras personas.

**Mantenga una distancia de 6 pies de (y no más de 15 minutos con) otras personas** cuando sea posible.

