

Pasos para protegerte a ti y a tu familia del COVID-19 cuando regresas del trabajo a la casa.



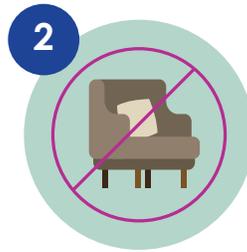
Para el camino a casa:

- Si es posible, lávate o desinfectate las manos antes de irte.
- Limita el número de pasajeros en el vehículo.
- Evita tocar superficies.
- Mantén tu distancia.
- Usa mascarilla si compartes el vehículo con otras personas.

Cuando llegues a casa:



1 Antes de entrar, quítate los zapatos y desinfectalos con un aerosol. Asegúrate de desinfectar tanto la parte de arriba como las suelas.



2 Al entrar en la casa, no toques nada ni te sientes en ninguna silla o ningún otro mueble.



3 Desinfecta todos los objetos que hayas tocado durante el día, como el celular, los lentes y las llaves.



4 Tira a la basura la mascarilla (si es desechable) y cualquier papel o recibo que no necesites.



5 Quítate la ropa en un lugar donde puedas meterla directamente en la lavadora o ponerla en la cesta de la ropa sucia.



6 Si usas mascarilla de tela, lávala en la lavadora o a mano.



7 Báñate. Si no te puedes bañar, lávate las manos, los brazos y la cara con agua caliente y jabón.



8 Ponte ropa limpia.



9 Ahora ya puedes pasar tiempo con tu familia de forma segura.

* Para proteger a familiares mayores o con problemas de salud que tienen más riesgo si se contagian de COVID-19, sigue estos consejos y además implementa otros hábitos de protección, como mantener una distancia de 6 pies cuando sea posible.

CONSEJOS PARA PROTEGERSE DEL COVID-19

Adopta nuevos hábitos.



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón y durante 20 segundos.



Cúbrete la boca con el interior del codo o con un pañuelo desechable al toser y estornudar. (Y tira en la basura el pañuelo inmediatamente después de usarlo.)



Limpia lo que tocas con frecuencia, como las manijas de las puertas y los interruptores de luz.

Recuerda las reglas básicas.



Trata de quedarte en casa y salir únicamente por necesidades esenciales.



Si tienes que salir, mantén una distancia de 6 pies de las demás personas.



Fuera de casa, usa mascarilla y asegúrate de que te cubra la boca y la nariz.

Mantén limpia tu mascarilla de tela.



No te toques la cara cuando tengas puesta la mascarilla.



En cuanto llegues a casa, quítate la mascarilla y lávala inmediatamente o ponla con la ropa sucia.



Lava la mascarilla con agua caliente después de cada uso.

Conoce los síntomas del COVID-19.

- Tos
- Dificultad para respirar
- Fiebre
- Escalofríos y/o temblores
- Dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Pérdida del gusto o del olfato