

# COVID-19 SAFETY TIPS



## Make it a habit.



Wash your hands with soap and water for 20 seconds, often.



Cover your coughs and sneezes with your sleeve or a tissue. (And immediately throw away used tissues.)

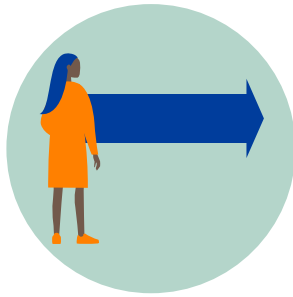


Clean the things you touch a lot—like doorknobs and light switches.

## Remember the basics.



Consider staying home, unless you're going out for the essentials.



Stay 6 feet away from others when you have to go out.



Wear a mask over your mouth and nose when you go out.

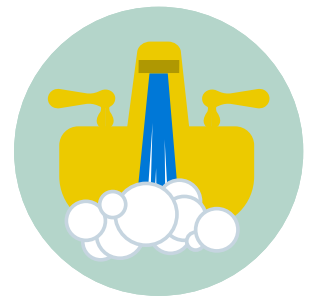
## Keep your reusable mask clean.



Don't touch your face while wearing a mask.



When done using, take your mask off and immediately wash it or put it in your laundry bag.



Wash your mask in hot water after every use.

## Know the signs of COVID-19.

- Coughing
- Difficulty breathing
- A fever
- Experiencing chills and/or shaking
- Muscle pains
- Headaches
- A sore throat
- A loss of taste or smell

# 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.)

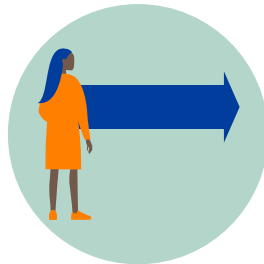


Limpia lo que tocas con frecuencia, como las manijas de las puertas y los interruptores de luz.

## 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

# How to go safely from work to home during COVID-19.



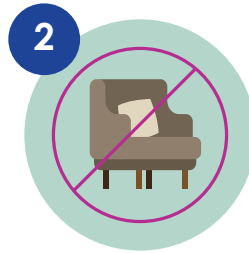
## For your ride home:

- If possible, wash or disinfect your hands before you leave.
- Limit the number of passengers.
- Avoid touching surfaces.
- Practice physical distancing.
- Wear a mask if you ride home with others.

## When you arrive home:



1 Before entering your home, remove your shoes and spray them with disinfectant. Make sure to disinfect both the tops and bottoms.



2 When you enter your home, avoid touching any surfaces and sitting on chairs or other furniture.



3 Disinfect other objects you've touched during the day, such as your cellphone, glasses, and keys.



4 Throw away any used disposable masks and unneeded papers or receipts.



5 Go to where you can remove your clothes and place them in the washer or in a laundry bag.



6 If you use a cloth mask, wash it in a washing machine or by hand.



7 Take a shower or bath. If bathing isn't possible, wash your hands, arms and face with soap and warm water.



8 Put on clean clothes.



9 Now you can safely spend time with your family.

\* Some family members may be at higher risk of COVID-19 due to age or underlying health conditions. These tips and practicing additional safe behaviors, like keeping 6 feet apart when possible, can help protect everyone.

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



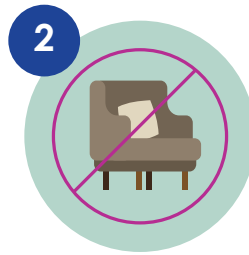
## Para el camino a casa:

- 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.