

CÓMO PROTEGERSE USTED Y SU FAMILIA DEL COVID-19

Limpieza y Desinfección



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos o use un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca si no se ha lavado las manos.



Tosa y estornude en un pañuelo de papel o doble el codo. Deseche del pañuelo de papel inmediatamente después de su uso.



Use un tapabocas (por ejemplo una bufanda o pañuelo) en lugares públicos, incluso el trabajo.



Evite compartir artículos personales con otros (alimentos, tazas, guantes, pañuelos).



Cuando llegue a su casa, quítese la ropa del trabajo (sepárela y no la mezcle con el resto de su ropa) y báñese.



Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que toca con frecuencia (perillas de puertas, manijas, baños, mesas, garrafón, herramientas, vehículos).

Distanciamiento Social

EN EL TRABAJO

Reduzca el número de pasajeros cuando viaja al trabajo y después del trabajo.



Mantenga una distancia de 2 metros (6 pies) en todo momento cuando esté en los campos, huertos, viñedos y empacadoras.



Evite saludos sociales como apretones de manos, abrazos y golpes de puños y codos.



EN EL HOGAR



“Ordenanza de Quedarse en Casa” Además de ir a trabajar, solo salga de casa para realizar actividades esenciales (compras de comida, atención médica, lavar su ropa).

Cuando sea posible, organice las áreas para dormir para crear una distancia de 2 metros (6 pies) entre las camas.



Evite las reuniones sociales y celebraciones (fiestas de cumpleaños, bodas, carnes asadas).



Para más información, contacte al: