

Cuando salga de la casa, es importante evitar contagiarse con la infección del COVID-19 y transmitirla a los demás, incluidas las personas que viven en su hogar. La infección puede ser particularmente grave para las personas que son mayores o tienen problemas médicos, como la enfermedad del corazón o del pulmón o la diabetes, o cuya inmunidad esté afectada debido a una enfermedad o un medicamento. Por favor siga estas guías para protegerse usted y a los demás.

- 1. Siga todas las guías locales para los lugares de trabajo, negocios, escuelas y otros eventos.** Para reducir el riesgo de infección, evite los viajes innecesarios en la comunidad. Si está en mayor riesgo de contraer una infección grave debido a tener una edad más avanzada o problemas médicos, evite reuniones sociales de cualquier tamaño.
- 2. Aplique siempre medidas adecuadas de protección.**
 - Manténgase a una distancia de por lo menos 6 pies (2 metros) de las demás personas.
 - Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o use desinfectante de manos.
 - Cúbrase cuando tosa y estornude con un pañuelo desechable o la manga.
 - Use una cubierta de tela para la cara, particularmente si está a una distancia de menos de 6 pies (2 metros) de los demás.
 - Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
 - No comparta alimentos ni bebidas.
- 3. Protéjase de camino al trabajo.**
 - Viaje solo en el automóvil, de ser posible.
 - Si viaja con otras personas, asegúrese de que cada persona en el automóvil siempre use una cubierta de tela que cubra la boca y la nariz.
 - Si viaja en transporte público, manténgase a una distancia de 6 pies (2 metros) de las demás personas, de ser posible. Evite tocar superficies como pasamanos o use guantes. Lávese las manos o use desinfectante de manos tan pronto como sea posible después de que termine el viaje en transporte público.
- 4. Protéjase mientras esté en el trabajo.**
 - Aplique todas las medidas adecuadas de protección que se mencionan anteriormente. Hable con su empleador y compañeros de trabajo sobre cómo puede tomar estas medidas con éxito en el trabajo.
 - Tenga cuidado durante los descansos y a la hora de almorzar ya que es posible que no use una cubierta para la cara y coloque las manos cerca de la boca. Asegúrese de lavarse bien las manos antes de comer y mantenerse a una distancia de más de 6 pies (2 metros) de las demás personas.
 - Lávese las manos o use desinfectante de manos tan pronto como sea posible después de salir del trabajo.
- 5. Protéjase cuando esté en las tiendas.**
 - Aplique todas las medidas adecuadas de protección que se mencionan anteriormente. Solo visite las tiendas o restaurantes que hayan establecido medidas adecuadas para proteger a los clientes.
 - Tenga cuidado mientras espere en fila. Manténgase a una distancia de por lo menos 6 pies (2 metros) de las demás personas.
 - Lávese las manos o use desinfectante de manos tan pronto como sea posible después de salir de la tienda.
 - Use toallitas desinfectantes en los carros de compras, mangos o botones antes de tocarlos.

Al seguir siempre prácticas seguras en el hogar, en el trabajo y en la comunidad, usted puede reducir la probabilidad de que se enferme con el COVID-19 o lo transmita a otras personas.

