



Stand-Down

COVID-19 – Medidas básicas de protección

Lávese las manos con frecuencia

Limpie regularmente y a fondo sus manos con un desinfectante de manos a base de alcohol o lávelas con agua y jabón. **¿Por qué?** Lavarse las manos con agua y jabón o usar un desinfectante de manos a base de alcohol mata los virus que pueden estar en sus manos.

Mantener el distanciamiento social

Mantenga al menos una distancia de 6 pies entre usted y cualquier persona que esté tosiendo o estornudando. **¿Por qué?** Cuando alguien tose o estornuda, rocía pequeñas gotas líquidas de la nariz o la boca que pueden contener virus. Si está demasiado cerca, puede respirar las gotas, incluido el virus COVID-19 si la persona que tose tiene la enfermedad.

Evite tocar los ojos, la nariz y la boca

¿por qué? Las manos tocan muchas superficies y pueden captar virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. A partir de ahí, el virus puede entrar en su cuerpo y puede enfermarlo.

Practicar la higiene respiratoria

Asegúrate de que tú y las personas que te rodean sigan una buena higiene respiratoria. Esto significa cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o pañuelo al toser o estornudar. Deseche el pañuelo usado inmediatamente. **¿Por qué?** Las gotas propagan el virus. Al seguir una buena higiene respiratoria, usted protege a las personas que lo rodean de virus como el resfriado, la gripe y EL COVID-19.

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica a tiempo

Quédate en casa si te sientes mal. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, llame a la atención médica y llame con anticipación. Siga las instrucciones de la autoridad de salud local. **¿Por qué?** Las autoridades nacionales y locales tendrán la información más actualizada sobre la situación en su área. Llamar con anticipación le permitirá a su proveedor de atención médica dirigirlo rápidamente al centro de salud adecuado. Esto también le protegerá y ayudará a prevenir la propagación de virus y otras infecciones.

Nota: Pida a cada persona presente que firme el reverso de esta forma.)

Firma del Foreman Fecha

Manténgase informado y siga los consejos dados por su proveedor de atención médica

Siga los consejos dados por su proveedor de atención médica, su autoridad nacional y local de salud pública o su empleador sobre cómo protegerse a sí mismo y a otros de COVID-19. **¿Por qué?** Las autoridades nacionales y locales tendrán la información más actualizada sobre si el COVID-19 se está extendiendo en su área. Están en la mejor posición para aconsejar sobre lo que las personas de su área deben estar haciendo para protegerse.

Nota: Pida a cada persona presente que firme el reverso de esta forma.)

Firma del Foreman Fecha