

Salud y seguridad en casa

Recomendaciones para trabajadores de servicios esenciales



Al regresar a casa.

- **Limpie las superficies de su automóvil.**
 - Como los cinturones de seguridad, el volante, la palanca de cambios, las perillas de control y las manijas de las puertas.
- **Use desinfectante para manos después de bajarse de su automóvil o autobús.**
- **Controle su temperatura.**
 - Si tiene fiebre, considere aislarse de su familia para mantenerlos seguros.



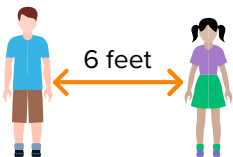
Apenas llegue a casa.

- **Quítese los zapatos en la puerta.**
- **Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.**
- **Ponga su ropa a lavar en el lavarropas.**
 - Lávela con jabón de lavandería regular. Séquela a alta temperatura.
- **Báñese.**
- **Limpie y desinfecte su teléfono celular y demás equipos.**
 - Use una toalla de papel húmeda para eliminar la suciedad visible.
 - Use una toallita desinfectante o una solución con al menos 70 % de alcohol para eliminar los gérmenes.
- **Guarde o deseche el barbijo.**
 - Siga las instrucciones del lugar de trabajo para guardarlo o desecharlo.
 - Si se lo lleva a casa, guárdelo en un contenedor ventilado.



En casa.

- **Lávese las manos con frecuencia.**
- **Cuando tosa o estornude, cúbrase con un pañuelo o el pliegue del codo.**
 - Deseche los pañuelos y lávese las manos.
- **Proteja a sus familiares mayores de 65 años, embarazadas o personas cuyo sistema inmunitario esté debilitado.**
 - Manténgase a 6 pies (1.80 m) de distancia de ellos tanto siempre que sea posible.
- **Pida a otra persona que haga las compras y otros mandados.**
 - No use bolsas reutilizables a menos que se puedan lavar.
- **Limpie y desinfecte los baños, la cocina y las superficies que las personas tocan con frecuencia.**
 - [Consulte los productos de limpieza efectivos contra la COVID-19 aprobados por la EPA.](#)
- **Salga a caminar y a hacer actividades al aire libre.**
 - Manténgase a 6 pies (1.80 m) de distancia de las personas que no viven con usted.
- **Póngase en contacto con su proveedor de atención médica si nota lo siguiente:**
 - Tos persistente.
 - Dificultad para respirar.
 - Fiebre, escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta o pérdida del gusto o del olfato.



Planifique con anticipación.

- **Comuníquese con su sistema de asistencia ante los primeros signos de alerta.**
 - Organice de qué manera se aislará en caso de comenzar a manifestar síntomas.

Manténgase usted y a su familia a salvo de la COVID-19.

Obtenga más información y manténgase actualizado en tpchd.org/coronavirus.