

Estas son las recomendaciones del Centro para el Control de Enfermedades de los EE.UU. Sobre el Coronavirus

Tome medidas para Protegerse



Lávese las Manos con Frecuencia



• **Lávese las manos** a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de soplarse la nariz, toser o estornudar. Si no hay agua y jabón disponibles, **use un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol**. Cubra todas las superficies de sus manos y frótelas hasta que se sientan secas. **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** con las manos sin lavar.

Quéedese en Casa si esta enfermo



Quéedese en casa si está enfermo, excepto para recibir atención médica. [Conozca qué hacer si está enfermo](#).

Cubra la tos y los estornudos



- **Cúbrase la boca y la nariz** con un pañuelo desechable al toser o estornudar o use la parte interna del codo.
- **Tire los pañuelos desechables usados** a la basura.
- **Lávese las manos** inmediatamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol.

Evitar contacto cercano

Evitar el contacto cercano con personas enfermas. Ponga distancia entre usted y otras personas si el COVID-19 se está propagando en su comunidad. Esto es especialmente importante para las personas que están bajo alto riesgo y pueden enfermarse gravemente.

La Compañía debe limpiar y desinfectar

Las superficies frecuentemente tocadas diariamente. Esto incluye escritorios, perillas de puertas, interruptores de luz, mesas de comer, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavamanos.

Vamos a unirnos todos para asegurarnos de conocer los hechos
Y asegurarnos de que nuestra salud y nuestros derechos están protegidos

Laundry, Distribution and Food Service Joint Board
703 McCarter Highway, Newark, NJ 07102
973-735-6464