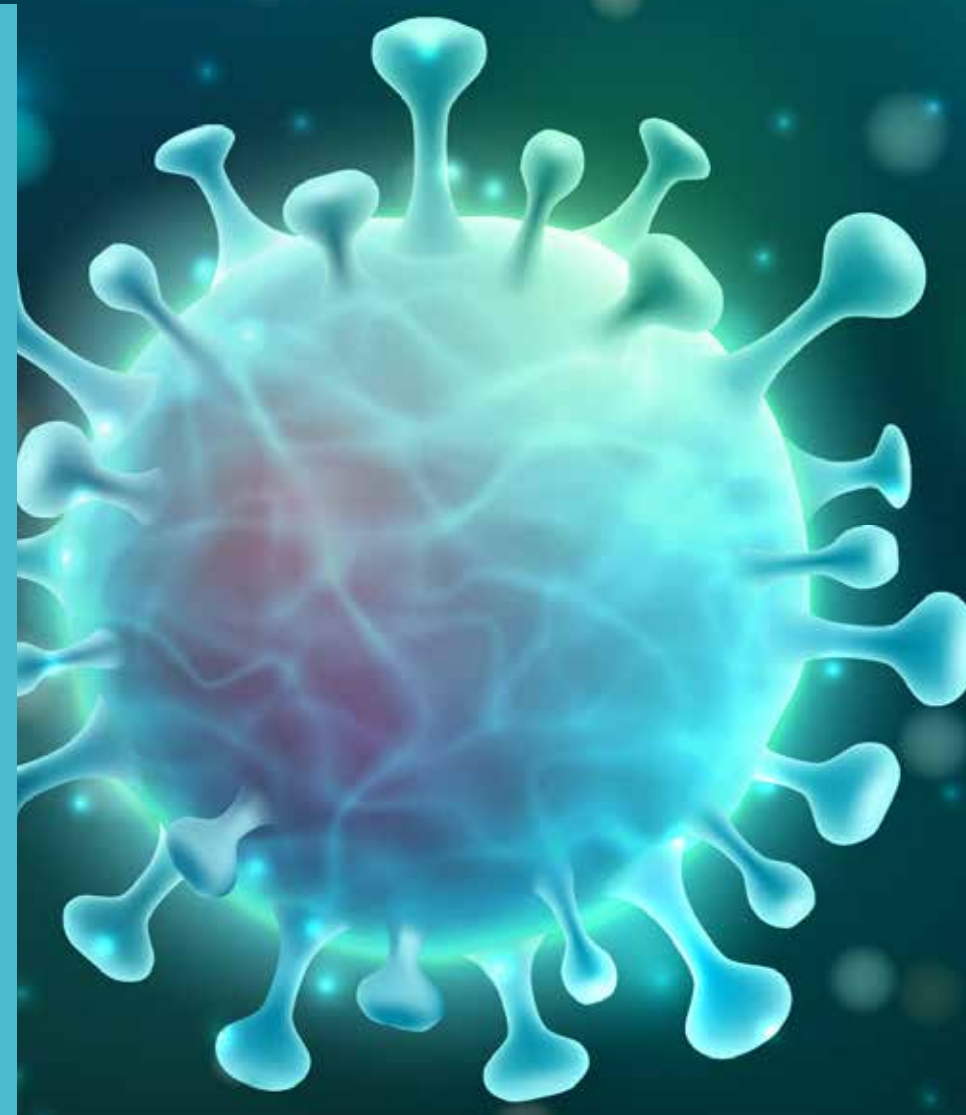


# COVID-19

## HOW TO PROTECT YOURSELF AND OTHERS AT WORK



Updated 03/31/20

## What is COVID-19 & SARS-CoV-2?

- **COVID-19**

(coronavirus disease-2019) is a respiratory disease caused by a virus.

- **SARS-CoV-2**

(severe acute respiratory syndrome coronavirus 2) is the name of the virus that causes the COVID-19 disease



### Prevent Illness

What can I do to protect myself and others from becoming infected with SARS-CoV-2 at work?



#### Person-to-Person

People who are infected may not feel sick. Practice “social distancing” (keep a distance of 6 feet from others) when possible and follow coughing and sneezing etiquette:

- Cover your mouth and nose with a tissue or use the inside of your elbow.
- Throw used tissues in the trash.
- Immediately wash your hands with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not readily available, clean your hands with a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.



#### Surface Contact

- Wash your hands frequently with soap and water for 20 seconds.
- Avoid touching your face.
- Follow all established good hygiene practices and cleaning and sanitation procedures.



### If You Feel Sick

Stay home and follow coughing and sneeze etiquette. The primary symptoms of COVID-19 are:

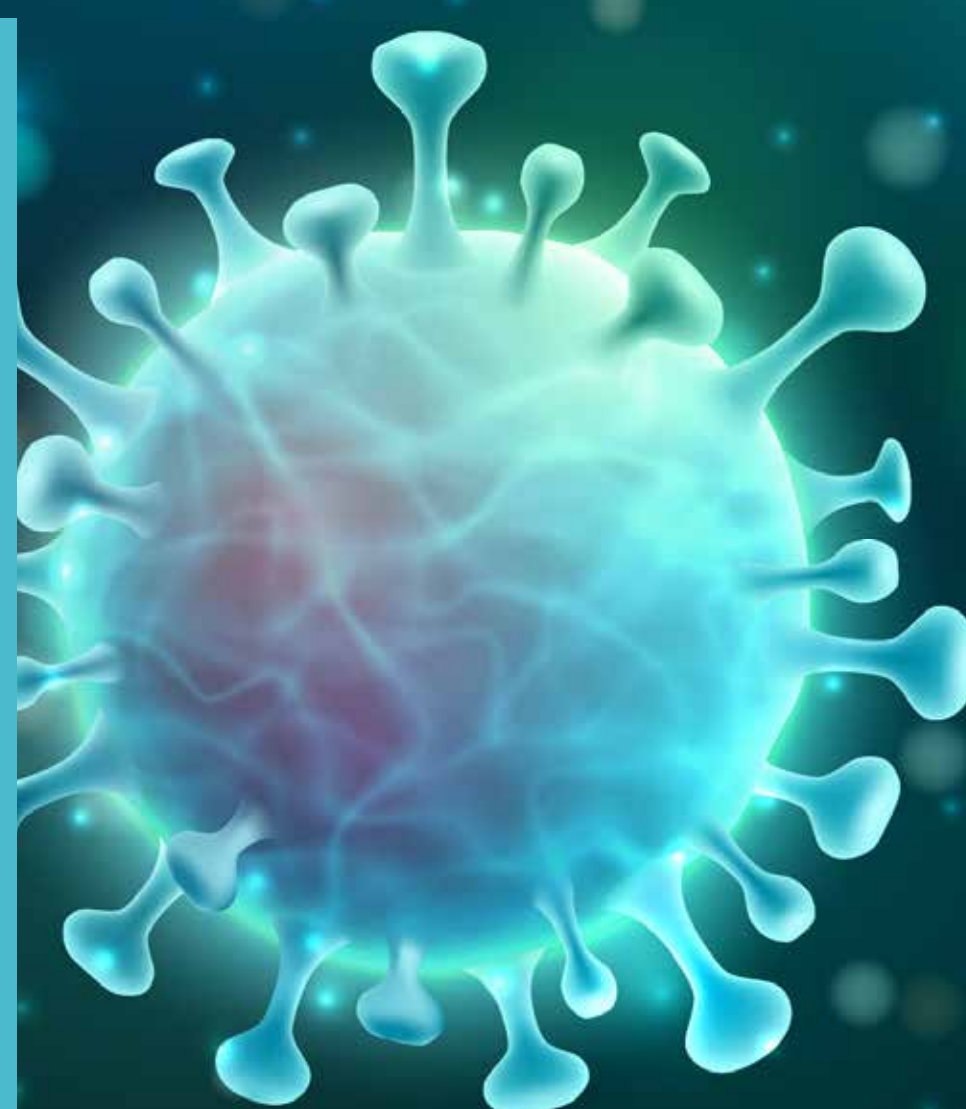
- Fever
- Cough
- Shortness of breath

**If you develop these symptoms, call your healthcare provider for medical advice.**



# COVID-19

## CÓMO PROTEGERSE A SÍ MISMO Y A OTROS EN EL TRABAJO



Actualizado 03/31/20

## ¿Que es COVID-19 & SARS-CoV-2?

- **COVID-19**

(enfermedad por coronavirus-2019) es una enfermedad respiratoria causada por un virus.

- **SARS-CoV-2**

(síndrome respiratorio agudo grave coronavirus2) es el nombre del virus que causa la enfermedad COVID-19.



### Prevención de Enfermedades

¿Qué puedo hacer para protegerme a mí mismo y a los demás de ser infectados con SARS-CoV-2 en el trabajo?



#### Persona a Persona

Una persona infectada puede no sentirse enfermos. Practique el "distanciamiento social" (mantenga una distancia de 6 pies de los demás) cuando sea posible y practique buenos modales cuando tenga tos o estornude:

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o use la parte interior de su codo.
- Tire los pañuelos usados a la basura.
- Lávese las manos inmediatamente con agua y jabón por 20 segundos.
- Si no hay agua y jabón disponibles, límpiense las manos con un desinfectante para manos que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol.



#### Contacto con la Superficie

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por 20 segundos.
- Evite tocarse la cara.
- Siga todas las buenas prácticas de higiene establecidas y los procedimientos de limpieza y desinfección.



### Si Se Siente Enfermo

Quédese en su casa y practique buenos modales cuando tenga tos o estornude. Los síntomas principales de COVID-19 son:

- Fiebre
- Tos
- Falta de aliento



**Si desarrolla estos síntomas, llame a su atención médica.  
proveedor de asesoramiento médico.**