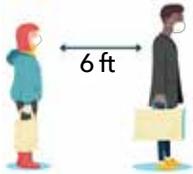


## Practicas Comerciales en Tiendas Minoristas:



- Proporcionar totallitas desinfectantes de manos (60% de alcohol) en la entrada y en diferentes ubicaciones dentro de la tienda, y si es posible, al lado de un receptaculo de basura para toallitas usadas

- Asegurarse de que los empleados y clientes usen **revestimientos faciales de tela** sobre la nariz y boca mientras estan en la tienda

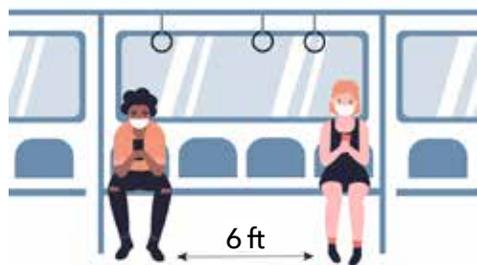


- Mantener el distanciamiento social (6 pies) entre clientes y empleados

- Si es posible, proporcionar opcion de recogida y entrega en la acera, para que los clientes limiten contacto personal



## Al Tomar el Tren, Vehiculo Compartido o Transito Masivo:



- **Use una Mascara facial**
- Use desinfectantes de manos antes y despues
- Al compartir al automovil, abra las ventanas si es posible

## ¡Ayuda a vencer a COVID! ¡Practica Prevenciones!



**Sálvate a Ti Mismo, a Tu Familia, Tu Ciudad!**

**Use una Máscara!  
Mantengase 6 Pies de  
distancia de los demás!  
Lavese las Manos!**



**Quiero ser voluntario en la  
lucha de Newark  
contra Covid**

Por favor marque uno o más:

- Conjunto de Kit de Cuarentena
- Entrega de Máscaras, Alimentos, y Kit a los necesitados

Para obtener más información envíe un correo electrónico a:



Una,  
GUÍA

Simple para  
Las Prácticas de  
Salud de Cada  
Día



## Yendo al Supermercado o Farmacia:



- **Use una Mascara facial**
- Limpie las manijas del carrito de compras con desinfectantes antes de empezar compras
- Mantengase **6 pies** (2 brazos) de distancia de los demas
- Use desinfectantes de manos (60% de alcohol) para limpiar sus manos tan pronto como se vaya de la tienda
- Lave las manos con agua y jabon por 20 segundos (puede cantar la cancion del Feliz Cumpleanos dos veces) tan pronto como llegue a casa



- Ordenar, pagar y llamar por adelantado antes de recoger sus recetas

## Al Recibir Comida Para Llevar:



- Pague su pedido de antemano y organice para que la comida sea dejada afuera de su puerta
- Retire los articulos del embalaje exterior y deseche el embalaje
- Limpie/desinfecte cualquier aluminio, plastico o envases de comida de la cartulina antes de colocar en una superficie limpia
- Lave las manos con agua y jabon por 20 segundos antes y despues de traer comida a su hogar

## Saliendo a Comer:



- Use el bano en su casa justo antes de salir (Evite los Riesgos de los Banos Publico)
- **Use una Mascara facial**
- Mantengase **6 pies** de distancia de los demas
- No se quede donde la gente se esta cogregando, por ejemplo, en La Entrada o en el Bar

## Recreacion:



- **Use una Mascara facial**
- Mantengase **6 pies** de distancia de los demas
- Desinfecte las manijas de las puertas (casa y automovil)
- Lave las manos con agua y jabon por 20 segundos cuando entre a su casa

## Auto-Aislamiento



## Cuarentena:

- Si ha estado en contacto con una persona infectada y vive en lugares cerrados que no tienen areas separadas en las que aislar:
- Use revestimiento faciales en la nariz y boca cuando cerca de otros
  - Mantenga tanta distancia fisica como posible; evitar abrazos, besos, o compartir comida o bebida
  - Utilizar platos y utensilios desechables
  - Limpie todas las superficies y manijas despues de cada utilizada con agua y jabon o desinfectante

## Al Tener Sintomas:

- Tos
- Fiebre
- Escalofrios
- Dolor muscular
- Dolor de garganta
- Perdida del gusto u olfato
- **Y sobre todo, falta de aliento o dificultad para respirar**



Si usted o alguien en su hogar se siente enfermo con estos sintomas,

- **Quedese en casa y llame a su medico para organizar una cita a traves de videoconferencia**



## Consiguiendo el Correo

Despues de recoger el correo de su buzón, lave las manos con agua y jabon durante 20 segundos o use un desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.

La mayoría de las transmisiones son de persona a persona a traves de gotitas en el aire, pero el virus puede contraerse a traves de superficies contaminadas, como los envases. Su duracion de la vida en ciertas superficeis es:

- Varias horas hasta 1 dia en tela, papel, carton y madera
- 2-3 dias en plastico y metal a menos que estes descontaminado

