



Recomendaciones para el control de COVID-19 para los empleados de primera línea que retornan a su casa para el control de COVID-19

Se recomienda a los empleados de primera línea que regresan de sus lugares de trabajo que tomen las siguientes medidas para protegerse a sí mismos y a sus familiares durante la crisis de COVID-19

Inmediatamente, en cuanto llegue a casa:

- 1. Quítese los zapatos y la ropa exterior cerca de la entrada de su hogar para evitar contaminar las áreas circundantes. Es posible que sea útil tener una cesta cerca de la entrada para colocar la ropa sucia o contaminada. **Tenga cuidado de no tocarse la cara.** Si lleva una mascarilla o una cubierta facial, no se la quite hasta que se haya lavado las manos para evitar la propagación de gérmenes a su cara.
- 2. Coloque su bolsa, teléfono celular y otras pertenencias que puedan estar contaminadas en un lugar designado cerca de la entrada de su casa.
- 3. Lávese bien las manos con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos.
- 4. Si lleva una mascarilla protectora o una cubierta facial, puede quitársela ahora. Lávese las manos por segunda vez después de tocar la mascarilla usada.
- 5. Tome una ducha antes de tener contacto cercano con otros miembros de su hogar.
- 6. Recuerde que su teléfono celular y otros dispositivos electrónicos pueden estar contaminados. Siga las instrucciones del fabricante para desinfectar estos dispositivos antes de usarlos en su hogar.



Directrices adicionales:

- Limpie diariamente todos los objetos y superficies en su hogar que se tocan con frecuencia usando desinfectantes registrados por la EPA (por sus siglas en inglés).
- La ropa sucia o contaminada debe lavarse con el agua más caliente que permita el control de temperatura de la máquina de lavar.
- Si es posible, use guantes desechables mientras toca la ropa sucia y otros artículos contaminados.
- Para obtener más información sobre cómo prevenir la exposición al virus, visite: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>
- Los trabajadores de primera línea y los miembros de su hogar deben lavarse las manos regularmente durante todo el día y evitar tocarse la cara con las manos sin lavar, mientras están en el trabajo y en el hogar. Los momentos clave para lavarse las manos son:
 - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
 - Después de usar el baño
 - Antes de comer o preparar alimentos
 - Después de tener contacto con personas, animales, o con superficies que se tocan con frecuencia