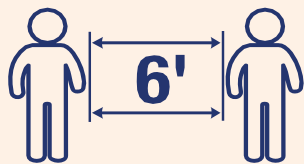


Priorizar su salud significa que le importa.

Protegerse a sí mismo de la COVID-19 en el hogar y trabajo salva vidas.

Cuando no esté trabajando y se encuentre en su comunidad:



Use elementos de protección facial y mantenga una distancia de por lo menos 6 pies de otras personas.



Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón. Si no puede lavárselas, use desinfectante para manos a base de alcohol.

Cómo usar una mascarilla



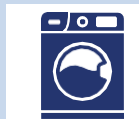
Ajustada y cómoda sobre la boca y las orejas



Con enganche en las orejas o cintas para atar



Varias capas



Que se pueda lavar y secar

¡Nunca asista a trabajar si está enfermo o si tiene alguno de los síntomas de la COVID-19! Estos incluyen los siguientes:



Fiebre



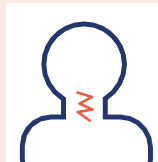
Escalofríos



Tos



Fatiga



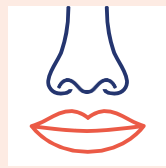
Dolor de garganta



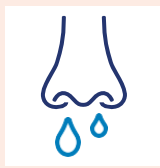
Diarrea



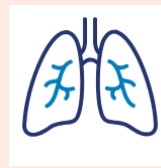
Dolor de cabeza



Pérdida reciente del sentido del gusto o del olfato



Congestión o secreción nasal



Falta de aire o dificultad para respirar



Dolores musculares o corporales



Náuseas o vómitos

Sus residentes cuentan con usted para estar bien. Sus vidas dependen de ello.

Accesibilidad a los documentos: para las personas con discapacidades o las personas que hablan un idioma que no es inglés, la Autoridad de Salud de Oregon (Oregon Health Authority, OHA) y el Departamento de Servicios Humanos de Oregon (Oregon Department of Human Services, ODHS) pueden proporcionar información en formatos alternativos, como traducciones, letra grande o braille. Comuníquese con la Unidad de Recuperación y Respuesta a la COVID-19 al 503-979-3377, TTY:711 o envíe un correo electrónico a CRRU@dhsosha.state.or.us.