



# LÁVATE BIEN

**Detén la propagación del virus:  
Haz que lavarse las manos bien  
y regularmente sea un hábito**

Sigue estos pasos a la vez:

1



Mójate las manos con agua limpia  
y usa bastante jabón.

2



Frota tus manos  
con el jabón.

3



Enjabona el dorso de las manos,  
entre los dedos y las uñas,  
al menos por 60 segundos.

4



Enjuaga bien las manos  
con agua limpia.

5



Sécate las manos con  
una toalla limpia o airélas.

**SI TODOS CUMPLIMOS ESTOS PASOS TODO EL TIEMPO, DETENDREMOS LA ACCIÓN DEL VIRUS**

¿Qué hacer si crees que tienes el coronavirus?

**Mantén la calma.**

Avísale a tu supervisor o gerente, quédate en casa, aíslate en tu habitación de trabajo y espera asistencia médica. Recuerda, en la mayoría de las personas los síntomas son leves.

**NosCuidamos**

Protegiendo nuestra salud  
durante el Covid-19

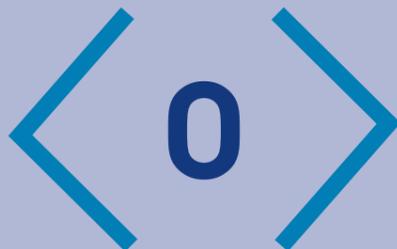
# TOSE CORRECTAMENTE

**Detén la propagación del virus:  
tose o estornuda siempre  
usando pañuelo o con el codo.**

**Tose de esta manera cada vez:**



Tose en un pañuelo de papel.  
Deséchalo de forma segura e inmediata



Tose usando la parte  
interna del codo.

**SI TODOS CUMPLIMOS ESTOS PASOS TODO EL TIEMPO, DETENDREMOS LA ACCIÓN DEL VIRUS**

¿Qué hacer si crees que tienes el coronavirus?

**Mantén la calma.**

Avísale a tu supervisor o gerente, quédate en casa, aíslate en tu habitación de trabajo y espera asistencia médica.  
Recuerda, en la mayoría de las personas los síntomas son leves.

**NosCuidamos**

Protegiendo nuestra salud  
durante el Covid-19



# ME MONITOREO

**Detén la propagación del coronavirus:  
todos los días, y antes de trabajar verifica  
que estés bien.**

Si tú tienes:



o has tenido contacto  
con alguien  
diagnosticado  
con coronavirus



Fiebre  
(38°C o superior)



Tos seca



Dificultad  
para respirar

# QUÉDATE EN CASA

**SI TODOS CUMPLIMOS ESTOS PASOS TODO EL TIEMPO, DETENDREMOS LA ACCIÓN DEL VIRUS**

¿Qué hacer si crees que tienes el coronavirus?

**Mantén la calma.**

Avísale a tu supervisor o gerente, quédate en casa, aíslate en tu habitación de trabajo y espera asistencia médica. Recuerda, en la mayoría de las personas los síntomas son leves.

## NosCuidamos

Protegiendo nuestra salud durante el Covid-19



# ME MONITOREO



**Detén la propagación del coronavirus:**  
**Si no te sientes bien, usa la APP**  
**Engage para informarnos.**

1



Responde las preguntas

2



Quédate en casa

3



Espera asistencia  
médica

4



No utilices transporte  
público o el de la  
empresa ni vayas a  
trabajar

**SI TODOS CUMPLIMOS ESTOS PASOS TODO EL TIEMPO, DETENDREMOS LA ACCIÓN DEL VIRUS**

¿Qué hacer si crees que tienes el coronavirus?

**Mantén la calma.**

Avísale a tu supervisor o gerente, quédate en casa, aíslate en tu habitación de trabajo y espera asistencia médica. Recuerda, en la mayoría de las personas los síntomas son leves.

## NosCuidamos

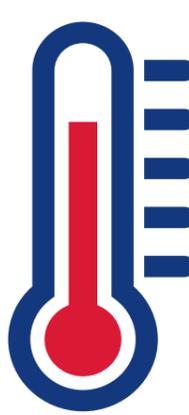
Protegiendo nuestra salud  
durante el Covid-19



# ME MONITOREO

**Detén la propagación del coronavirus:  
antes de ir al trabajo, verifica si estás bien.**

Cuando llegues a trabajar, te revisaremos nuevamente para verificar que no tienes:

- 

Fiebre de 38°C o más alta
- 

Tos seca
- 

Dificultad para respirar

Si tienes alguno de estos síntomas o estuviste en contacto con algún caso confirmado de coronavirus, te enviaremos a casa y buscaremos ayuda médica. Debes **QUEDARTE EN CASA** hasta que estés bien.

**SI TODOS CUMPLIMOS ESTOS PASOS TODO EL TIEMPO, DETENDREMOS LA ACCIÓN DEL VIRUS**

¿Qué hacer si crees que tienes el coronavirus?

**Mantén la calma.**

Avísale a tu supervisor o gerente, quédate en casa, aíslate en tu habitación de trabajo y espera asistencia médica. Recuerda, en la mayoría de las personas los síntomas son leves.

**NosCuidamos**

Protegiendo nuestra salud durante el Covid-19