

Staying safe from COVID-19 at home

Some people with COVID-19 don't even know they have it. That's why it's so important for everyone to wear a mask and stay at least six feet away from others. It may seem harder when you have a big family at home, so use this guide to protect yourself and your loved ones.

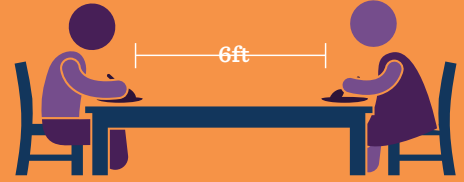
Always



Wear a mask around people



Wash hands with soap



Stay six feet apart at meals

If you're infected



Don't cook for or sit close to others



Clean the bathroom after you use it



Let only one person care for you

Staying safe from COVID-19 at work

Many people can't work from home during COVID-19. When you're working or riding in a car or bus with others, you might be near someone who is sick, even if they don't show symptoms. Use these tips to make sure you don't get COVID-19 or bring it home to your family.



When carpooling, wear masks and keep AC on non-circulating



Wash your hands when you arrive



Keep your mask on



Stay six feet apart at meals



If you're sick, stay home

Sources: Centers for Disease Control and Prevention and Virginia Department of Health

Prince William Health District










NOVANT HEALTH

UVA HEALTH SYSTEM

The best of health to you

Staying safe from COVID-19 throughout the day

Avoiding COVID-19 means doing the things you do every day, but in the safest way possible. Use this chart to see how to lower your risks for these everyday activities.

Activity	High risk	Moderate risk	Least risk
 Keeping hands clean	Not washing at all	Washing only sometimes	Washing with soap and water for 20 seconds, or using hand sanitizer that's at least 60% alcohol based
 Using bathroom after someone with COVID-19	Not cleaning bathroom after person with COVID-19 uses it	Opening windows and waiting, cleaning bathroom with gloves and bleach after person with COVID-19 has used it	Having the sick person clean the bathroom each time, with gloves and either diluted bleach or cleaning spray
 Visiting friends or family	No social distance and no mask	Wearing a mask but sitting close together	Wearing a mask and staying six feet apart
 Eating together	Sitting close to people who don't live with you	Sitting less than six feet from others	Sitting at least six feet away from others
 Caring for a sick relative	More than one person caring for family member with COVID-19	Same person caring for family member with COVID-19, as well as the rest of the household	One person in the home caring for person with COVID-19 only
 Carpooling to work	Car windows closed, air conditioning on circulating, no masks	Car windows open, air conditioning on non-circulating, but no masks	Car windows open, air conditioning on non-circulating and masks on
 Staying safe at work	No mask, no social distancing, not washing hands, sitting close together at meals	Social distancing but no masks, not washing hands and sitting close together	Wearing a mask, social distancing, washing hands often, sitting at least 6 feet apart at meals

Sources: Centers for Disease Control and Prevention and Virginia Department of Health

Manteniéndose seguro del COVID-19 en casa

Algunas personas con COVID-19 ni siquiera saben que lo tienen. Por eso es tan importante que todos usen una mascarilla y se mantengan al menos a seis pies de distancia de los demás. Puede parecer más difícil cuando se tiene una familia numerosa en casa, así que utilice esta guía para protegerse a sí mismo y a sus seres queridos.

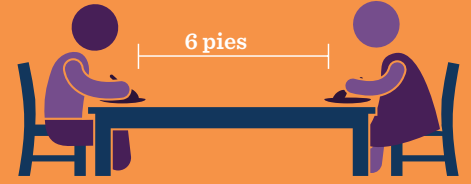
Siempre



Usar una mascarilla alrededor de la gente



Lavarse las manos con jabón



Manténgase a seis pies de distancia en las comidas

Si usted está infectado



No cocine para los demás ni se sienten cerca de ellos



Limpie el baño después de usarlo



Deje que sólo una persona lo cuide

Manteniéndose seguro del COVID-19 en el trabajo

Mucha gente no puede trabajar desde casa durante el COVID-19. Cuando trabaja o viaja en un auto o autobús con otras personas, puede estar cerca de alguien que está enfermo, aunque no muestre síntomas. Utilice estos consejos para asegurarse de no contraer el COVID-19 ni llevarse a su familia.



Cuando compartan el auto, usen mascarillas y mantengan el aire acondicionado sin circulación



Lávese las manos cuando llegue



Mantenga su mascarilla puesta



Manténganse a seis pies de distancia en las comidas



Si está enfermo, quédese en casa

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y Departamento de Salud de Virginia

Prince William Health District










NOVANT HEALTH

UVA HEALTH SYSTEM

Lo mejor de la salud para usted

Manténgase seguro del COVID-19 durante todo el día

Evitar el COVID-19 significa hacer las cosas que hace todos los días, pero de la manera más segura posible. Utilice este cuadro para ver cómo reducir los riesgos de estas actividades cotidianas.

Actividad	Alto riesgo	Riesgo moderado	Menor riesgo
 <p>Mantener las manos limpias</p>	No lavar en absoluto	Lavar sólo a veces	Lavarse con agua y jabón durante 20 segundos, o usar un desinfectante de manos que tenga al menos un 60% de alcohol
 <p>Usando el baño después de alguien con COVID-19</p>	No limpiar el baño después de que la persona con COVID-19 lo use	Abrir las ventanas y esperar, limpiar el baño con guantes y blanqueador después de que la persona con COVID-19 lo haya usado	Hacer que el enfermo limpie el baño cada vez, con guantes y blanqueador diluido o aerosol de limpieza
 <p>Visitar a los amigos o la familia</p>	Sin distancia social y sin mascarilla	Usando una mascarilla pero sentados juntos	Usando una mascarilla y manteniéndose a seis pies de distancia
 <p>Comiendo juntos</p>	Sentado cerca de gente que no vive con usted	Sentado a menos de seis pies de distancia de los demás	Sentado al menos a seis pies de distancia de los demás
 <p>Cuidando a un pariente enfermo</p>	Más de una persona cuidando a un miembro de la familia con COVID-19	La misma persona que cuida a un miembro de la familia con COVID-19, así como el resto de la casa	Una persona en la casa cuidando a la persona con COVID-19 solamente
 <p>Compartir el auto para ir a trabajar</p>	Ventanas del auto cerradas, aire acondicionado en circulación, sin mascarillas	Las ventanas de los autos están abiertas, el aire acondicionado no está en circulación, pero no hay mascarillas	Las ventanas de los autos están abiertas, el aire acondicionado no está en circulación y las mascarillas están puestas
 <p>Manteniéndose seguro en el trabajo</p>	Sin mascarilla, sin distanciamiento social, sin lavarse las manos, sentados juntos en las comidas	El distanciamiento social pero sin mascarillas, sin lavarse las manos y sentándose juntos	Usar una mascarilla, distanciarse socialmente, lavarse las manos a menudo, sentarse al menos a 6 pies de distancia en las comidas

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y Departamento de Salud de Virginia