

# Cubiertas para la Cara para Trabajadores Agrícolas



Las personas con COVID-19 pueden propagar el virus antes tener los síntomas. Use una cubierta para proteger a los demás a su alrededor y reducir la propagación del coronavirus COVID-19.

## Como Usar una Cubierta



Lávese las manos con agua y jabón por 20 segundos antes de cubrirse la cara o use desinfectante para las manos.

### Cúbrase la boca y la nariz con una cubierta desechable o cubierta de tela

(bufanda, pañuelo, hecha en casa).

- Asegúrese que le quede bien ajustada a la cara y debajo de la barbilla.
- Ponga las ligas pequeñas alrededor de las orejas. Los lazos o cintas elásticas grandes van en el centro de la cabeza y del cuello.
- Asegúrese que pueda respirar fácilmente.



Cúbrase la tos y los estornudos con la parte interior del codo, aunque este usando una cubierta.

## Como Cambiar su Cubierta



1. Cambie la cubierta si está húmeda o sucia.
2. Quítese la cubierta solo tocando los lazos o cintas.
3. Ponga la cubierta de tela usada en una bolsa marcada "Sucia".

Para la cubierta desechable, desate las cintas de abajo primero y después las de arriba. Tirela a la basura.

4. Lávese las manos.
5. Póngase una cubierta limpia.

**No toque la cubierta mientras la tenga puesta.**

Si, la tocas lávate las manos o use desinfectante para las manos.



**No comparta cubiertas usadas.**

## Mantén Distancia



Los más que sea posible, mantente al menos 6 pies de distancia de sus compañeros durante el trabajo y los descansos.

- Use una cubierta si está menos de 6 pies de distancia.

Use una cubierta en el auto o autobús con personas que no son parte de su hogar.

- Siéntate lejos de personas que no son parte de su hogar.
- Viaje con menos personas, si es posible.



## Manténgalas Limpias



Tenga cubiertas adicionales en una bolsa o su mochila o en el auto.

- Manténga las cubiertas de tela usadas y limpias en bolsas separadas.
- Use una cubierta limpia cada día.
- Use cubiertas desechables solo una vez.

Lave las cubiertas de tela usadas

- En lavadora o lávelas a mano con agua y jabón.
- Séquelas completamente en una secadora caliente antes de volver a usarlas.
- Lávese las manos después de tocar las cubiertas usadas o sucias.

