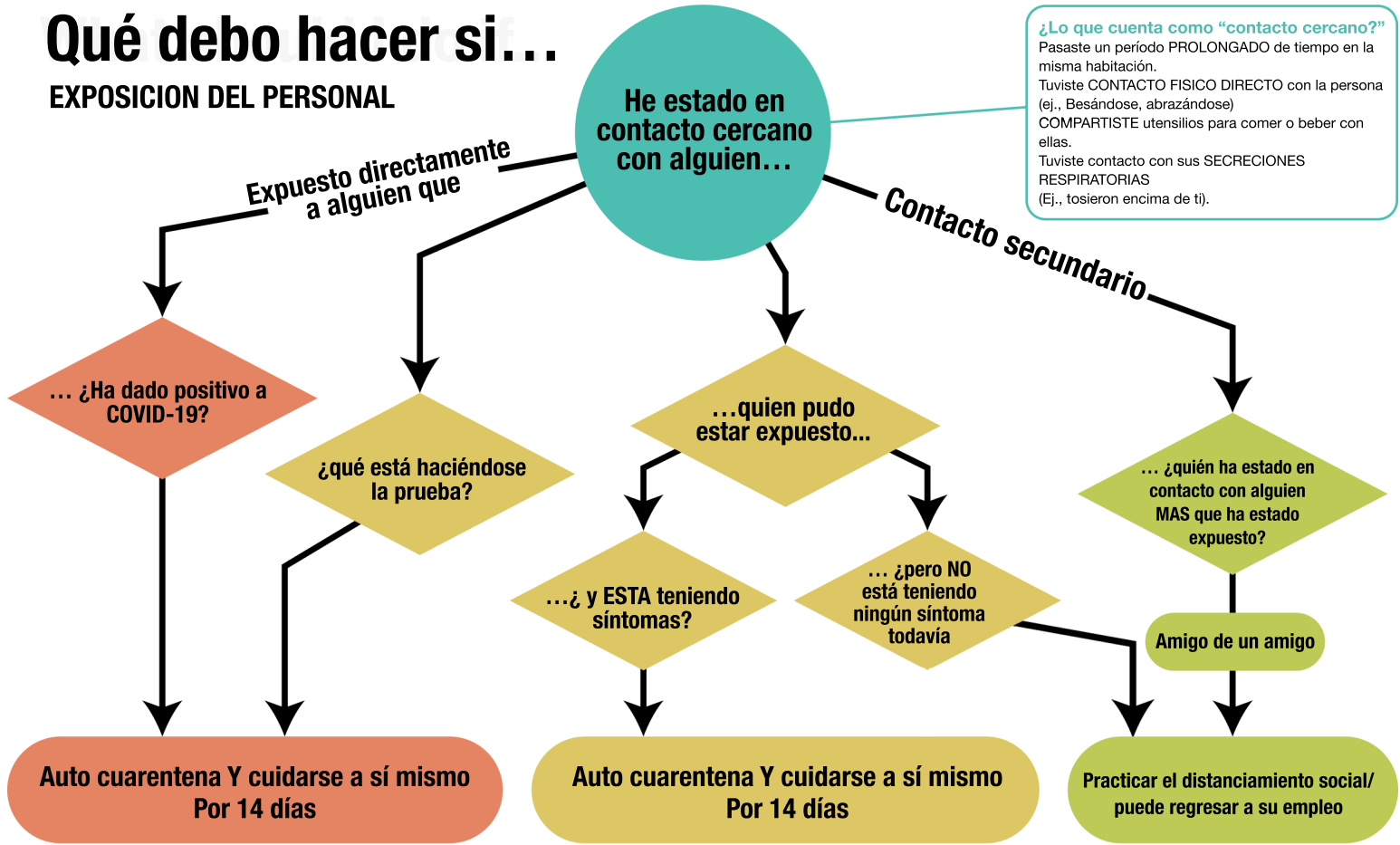


# Qué debo hacer si...

## EXPOSICION DEL PERSONAL



**Antes de regresar a su empleo comuníquese con su supervisor o administrador**

## Como...

### ¿Me mantengo en cuarentena?

**PERMANEZCA EN CASA** por 14 días.

**EVITE CONTACTO** con otras personas.

**NO COMPARTA** utensilios del hogar.

### ... ¿Cuide de sí mismo?

**MANTENGASE ALERTA** sobre los síntomas de COVID-19, especialmente de una tos seca o si le es difícil respirar.

**TOMESE LA TEMPERATURA** todas las mañanas y noche, y anótela.

**LLAME** a su médico si tiene Dificultad para respirar o fiebre (temperatura de 100.4F o 38C).

### ... practique el distanciamiento social

**PERMANEZCA EN CASA** lo más que pueda.

**NO** se acerque físicamente a las personas trate de permanecer por lo menos a 6 pies de distancia.

**NO** abrace ni estreche la mano.

**EVITE** grupos de personas y tocar frecuentemente las superficies.

**USE** una mascarilla en todo momento.

**VERIFIQUE** los síntomas Diariamente. Deje de verificar diariamente los síntomas después de 14 días.

## ¡Y practique la buena higiene todos los días!

**LAVE** sus manos frecuentemente ~ **EVITE TOCARSE** la cara ~ **LIMPIE** las superficies que toca frecuentemente

**Distrito Escolar Ontario-Montclair**

www.omsd.net • (909) 459-2500