

# H<sup>3</sup> | Healthy Hygiene Habits



## Wash Your Hands

Proper and regular hand hygiene is a critical step in preventing you from both catching and transmitting a virus. Lather your hands with soap, scrub for at least 20 seconds and rinse thoroughly.



## Wear a Mask/Face Covering

The science is clear: masks help reduce the risk of giving the infection to someone else or getting the infection from someone else. Wear one whenever you are less than 6 feet from others outside of your own home. Handle your mask only by the straps.



## Social Distancing

As much as possible, maintain at least 6 feet distance from others. The greater the distance, the lower the likelihood of transmission.



## Cough & Sneeze Etiquette

Cover your mouth and nose with tissue when you cough or sneeze. Then dispose of the tissue immediately and proceed to wash your hands. If you don't have a tissue, cough into your non-dominant arm elbow pit, not your hands.



## Don't Touch Your Face or Mask

Touching your face, nose, mouth or mask contaminates your hands and is one way of spreading or getting infections. If you do, perform hand hygiene. Handle your mask only by the straps.



## Stay Home When Sick

Going to work when you don't feel well can make others sick. Stay away from crowds. If you absolutely have no choice and must go out in public when you have a cough or fever, wear a mask.



## Clean Frequently Touched Items

Phones, keyboards, doorknobs, light switches, sink handles – anything we touch frequently should be cleaned more regularly.



## Get Fresh Air

One of the biggest myths is that we catch a cold or virus from being out in the cold. During the winter we tend to congregate inside with others who are sick using recirculated air. Get fresh air – it is good for you.



## Courteous Greeter

Be courteous and avoid hand-shaking. It is ok to let someone know that you do not want them to get sick. Hand wave or do an air-shake instead.



## Live Healthy

Eating healthy with fresh fruits and vegetables, along with regular exercise, helps boost the immune system, which helps your body fight infections.



# H<sup>3</sup> | Healthy Hygiene Habits



## Lávese Las Manos

La higiene de manos adecuada y regular es un paso fundamental para evitar que usted contraiga y transmita un virus. Enjabónese las manos, frote durante al menos 20 segundos y enjuague bien.



## Use Una Mascarilla / Cubierta Facial

Las mascarillas ayudan a reducir el riesgo de transmitir la infección a otra persona o de contraer la infección de otra persona. Use uno cuando esté a menos de 6 pies de otras personas fuera de su hogar. Manejar por las correas.



## Distanciamiento Social

En la medida de lo posible, mantenga al menos 6 pies de distancia de los demás. Cuando mayor sea la distancia, menor será la probabilidad de transmisión.



## Etiqueta Para Toser y Estornudar

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Luego deseche el pañuelo y lávese las manos. Si no tiene un pañuelo de papel, tosa en la zona del codo del brazo no dominante, no en las manos.



## No Toque Tu Cara o Mascarilla

Tocarse la cara, la nariz, la boca o la mascarilla contamina las manos y es una forma de propagar o contraer infecciones. Si lo hace, realice la higiene de manos. Maneje su mascarilla solo por las correas.



## Quedarse Casa

Ir a trabajar cuando no se siente bien puede enfermar a otras personas. Manténgase alejado de las multitudes. Si no tiene absolutamente ninguna opción y debe salir en público cuando tiene tos o fiebre, use una máscara.



## Limpiar Con Frecuencia

Teléfonos, teclados, perillas de puertas, interruptores de luz, manijas de fregaderos: todo lo que tocamos con frecuencia debe limpiarse con más regularidad.



## Tomar Aire Fresco

Uno de los mayores mitos es que contraemos un resfriado o un virus por estar al aire libre. Durante el invierno, tendemos a congregarnos adentro con otros que están enfermos usando aire recirculado. Respire aire fresco, es bueno para usted.



## Saludo Cortés

Sea cortés y evite estrechar la mano. Está bien hacerle saber a alguien que no desea que se enferme. En su lugar, salude con la mano o agite el aire.



## Vivir Saludablemente

Comer sano con frutas y verduras frescas, junto con el ejercicio regular, ayuda a estimular el sistema inmunológico, lo que ayuda a su cuerpo a combatir las infecciones.

