

Mejores prácticas en lugares públicos

La mejor manera de protegerse y frenar la propagación del COVID-19 es practicando el distanciamiento social.

Pero cuando tenga que visitar un lugar público como la tienda de comestibles o la lavandería, use una mascarilla o una cubierta facial y siga estas prácticas para mantenerse seguro.



Transporte público

- Evite tocar agarraderos compartidos como postes de autobús y reposabrazos de asientos.
- Manténgase a seis pies de distancia de otras personas.
- Lávese las manos con agua y jabón tan pronto como regrese a casa.



Lavanderías

- Lave y seque la ropa por completo para garantizar la limpieza y eliminar los gérmenes.
- Minimice su tiempo dentro de la lavandería. Doble su ropa en casa, quédese fuera o en su auto mientras su ropa está en la lavadora y secadora.
- Evite tocar sus ojos, nariz o boca.
- Manténgase a seis pies de distancia de otras personas.
- Lávese las manos con agua y jabón tan pronto como regrese a casa.



Supermercados, bodegas, camiones de comida y restaurantes para llevar:

- Minimice la cantidad de viajes que hace. Si es posible, intente comprar lo suficiente por una semana.
- Mantenga su distancia mientras está dentro de los negocios. Manténgase a seis pies de distancia de otros compradores.
- Limpie las asas de su carrito o cesta de supermercado con una toallita desinfectante, donde esté disponible.
- Algunas tiendas no permitirán bolsas reutilizables. Sólo use una bolsa reutilizable si la lava después.
- Lávese las manos con agua y jabón tan pronto como regrese a casa.



Si es propietario de una tienda, limite la cantidad de clientes, haga lo que pueda para mantener a las personas a seis pies de distancia y proporcione toallitas desinfectantes en la entrada de su tienda. Haga líneas con cinta adhesiva para que los clientes puedan estar a seis pies de distancia mientras están en la línea de pago.

Aunque no hay evidencia clara de que los alimentos, los envases de alimentos o los empaques de alimentos propaguen el coronavirus, es posible que una persona pueda contraer el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tiene el virus y luego tocarse su boca, su nariz, o posiblemente sus ojos, así que asegúrese de lavarse las manos después de tocar los envases de alimentos, antes de prepararlos o comerlos.

Lugares de oración

- Practique el distanciamiento social si asiste en persona a los servicios de adoración. Manténgase a seis pies de distancia de otros feligreses.
- Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua tibia.
- Minimice el uso de materiales de adoración compartidos, alfombras de oración y textos religiosos. Si es posible, lleve el suyo propio.
- Explore en internet los recursos comunitarios de organizaciones locales basadas en la fe.



Para obtener más información sobre el COVID-19, visite rwjbh.org/covid19

22482812-07/20

RWJBarnabas
HEALTH

Juntos más saludables.

Best Practices in Public Places

The best way to protect yourself and slow the spread of COVID-19 is to practice social distancing. But when you have to visit a public place like the grocery store or laundromat, wear a mask or face covering and follow these best practices to stay safe.



Public transportation

- Avoid touching shared handholds like bus poles and bench armrests.
- Stay six feet away from other people.
- Wash your hands with soap and water as soon as you return home.



Laundromats

- Wash and dry your clothes fully to ensure cleanliness and kill germs.
- Minimize your time inside the laundromat. Fold your clothes at home, stay outside or in your car while your laundry is in the washer and dryer.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth.
- Stay six feet away from other people.
- Wash your hands with soap and water as soon as you return home.



Grocery stores, bodegas, food trucks and take-out restaurants:

- Minimize the number of trips you take. Try to buy enough for a week, if possible.
- Keep your distance while inside. Stay six feet away from other shoppers.
- Wipe down the handles of your grocery cart or basket with a disinfectant wipe, where available.
- Some stores will not allow reusable bags. Only use a reusable bag if you wash it afterwards.
- Wash your hands with soap and water as soon as you return home.



If you are a store owner, limit the number of customers, do what you can keep people six feet apart, and provide disinfectant wipes at the entrance to your store. Make lines with tape so that customers can stand six feet apart while in the checkout line.

Although there is no clear evidence of food, food containers, or food packaging spreading coronavirus, it may be possible that a person can get COVID-19 by touching a surface or object that has the virus on it and then touching their own mouth, nose, or possibly their eyes, so be sure to wash your hands after touching food packaging, before preparing food or eating.

Places of worship

- Practice social distancing if attending in-person services. Stay six feet away from other worshippers.
- Wash your hands often with soap and warm water.
- Minimize usage of shared materials like worship aids, prayer rugs, and religious texts. If possible, bring your own.



RWJBarnabas
HEALTH

Let's be healthy together.