



Good health starts with good habits

PLEASE don't jeopardize your health and the health of your co-workers.

- If you feel sick, stay home.
- Practice at least 6-foot distancing from others. If you can't, wear a mask.
- Wash your hands frequently for 20 seconds – time it by taking 5 breaths.
- Keep sanitizing wipes and hand sanitizer nearby and use them often.
- Wear the correct PPE. Clean or dispose of it properly.

Stay healthy by eating nutritious food, watching your weight and getting 7 – 9 hours of sleep each day.



Visit nsc.org for more resources.



La buena salud comienza con los buenos hábitos

No ponga en riesgo su salud y la salud de sus compañeros de trabajo.

- Si se siente enfermo, quédese en casa.
- Mantenga una distancia de, por lo menos, 6 pies (2 metros) con los demás. Si no puede hacerlo, utilice un tapabocas.
- Lávese las manos con frecuencia durante 20 segundos; cuente el tiempo respirando 5 veces.
- Tenga a mano toallitas desinfectantes y desinfectante de manos y utilícelos con frecuencia.
- Utilice el equipo de protección personal adecuado. Límpielo o deséchelo de forma correcta.

Manténgase sano ingiriendo alimentos nutritivos, cuidando su peso y durmiendo entre 7 y 9 horas por día.



Para obtener más información, visite nsc.org.