

H³ | 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.



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

When we touch an infected surface and then rub your eyes or touch our face or mouth or nose, we place the virus where they enter our body. Get in the habit of avoiding contact with your face, nose or mouth.



Avoid Close Contact With Anyone Sick

Unless absolutely necessary, avoid close contact defined as 6 feet or less. The more distance, the lower the likelihood of transmission.



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, remote controls – anything we touch frequently should be cleaned more regularly with an antibacterial wipe during cold and flu season.



Get Fresh Air

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



Courteous Greeter

If you have been recently ill or still have a cough, it is ok to let someone know that you do not want to get them sick and would like to share an elbow bump on your dominant arm instead. They will appreciate the courtesy. When it is unavoidable, remember to wash your hands after shaking.



Live Healthy

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

Hábitos saludables de higiene



Lava tus manos

La higiene adecuada y regular de las manos es un paso crítico para evitar que usted se contagie y transmita un virus. Enjabona las manos con jabón, frótate por al menos 20 segundos y enjuaga bien.



Etiqueta de tos y estornudos

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



No tocar Tu cara

Cuando tocamos una superficie infectada y luego frotamos sus ojos o tocamos nuestra cara, boca o nariz, colocamos el virus donde ingresan a nuestro cuerpo. Acostúmbrese a evitar el contacto con su cara, nariz o boca.



Evite el contacto cercano con cualquier persona enferma

A menos que sea absolutamente necesario, evite el contacto cercano definido como 6 pies o menos. A mayor distancia, menor es la probabilidad de transmisión.



Quedarse en casa Cuando enfermo

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



Limpie los artículos tocados con frecuencia

Teléfonos, teclados, pomos de las puertas, interruptores de luz, manijas de fregadero, controles de extracción: todo lo que tocamos con frecuencia debe limpiarse con más frecuencia con un paño antibacteriano durante la temporada de resfriados y gripe.



Tomar aire fresco

Uno de los mitos más importantes es que contraemos un resfriado o un virus por estar afuera en el resfriado. Detectamos estas infecciones porque durante el invierno, tendemos a congregarnos en el interior con otras personas enfermas que usan aire recirculado. Obtenga aire fresco, es bueno para usted.



Cortés Greeter

Si ha estado enfermo recientemente o todavía tiene tos, está bien informarle a alguien que no quiere enfermarlo y que, en cambio, le gustaría compartir un golpe en el codo en su brazo dominante. Apreciarán la cortesía. Cuando sea inevitable, recuerde lavarse las manos después de agitar.



Vivir saludablemente

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