

CUBRA LA TOS

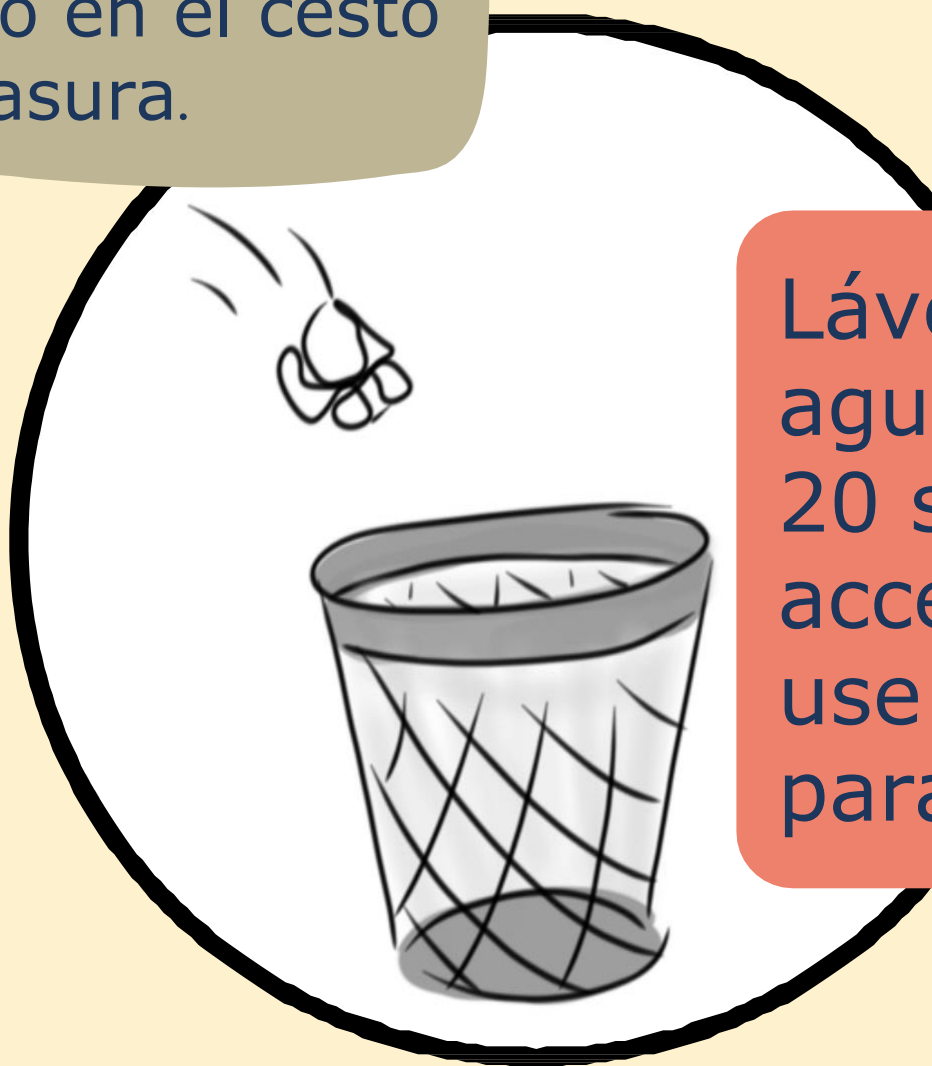
Use un pañuelo descartable para cubrirse la boca y la nariz.



Si no tiene un pañuelo descartable, cúbrase con el interior de su codo al toser o estornudar.
¡No se cubra con la mano!



Tire el pañuelo usado en el cesto de basura.



Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos. Si no tiene acceso a agua y jabón, use un desinfectante para manos.



MANTÉNGASE SANO

SIGA ESTOS CONSEJOS TODOS LOS DÍAS

T Cúbrase la boca y la nariz con su manga.

Solo use sus propios utensilios - no comparta.



O Use agua y jabón para lavarse las manos con frecuencia.

Duerma bien, haga ejercicio y coma una dieta saludable.

S Cuando esté enfermo debe quedarse en casa. No vaya al trabajo ni a la escuela.

