

MANTÉNGASE SANO

SIGA ESTOS CONSEJOS TODOS LOS DÍAS

1. Cúbrase la boca y la nariz con su manga.
2. Solo use sus propios utensilios - no comparta.
3. Use agua y jabón para lavarse las manos con frecuencia.
4. Duerma bien, haga ejercicio y coma una dieta saludable.
5. Cuando esté enfermo debe **quedarse en casa**. No vaya al trabajo ni a la escuela.



NH DIVISION OF
Public Health Services

Department of Health and Human Services



Para comunicarse con DHHS llame al 603-271-4496 o visite www.dhhs.nh.gov.