

# Ayude a Evitar que la Enfermedad se Propague

Siga medidas diarias para ayudar a prevenir la propagación de virus respiratorios como coronavirus, resfriado y gripe:



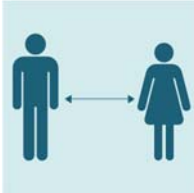
Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño o sonarse la nariz, y antes de comer. Si no cuenta con agua y jabón, utilice un desinfectante para manos con al menos un 60% de alcohol.



Cubra la tos y los estornudos con su codo o con un pañuelo desechable.



Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.



Manténgase a 6 pies de distancia de las otras personas.



Quédese en casa si está enfermo.



Utilice una mascarilla cuando esté cerca de otras personas.



Limpie y desinfecte periódicamente los objetos y las superficies.

# Help Keep Illness from Spreading

Take actions every day to help prevent the spread of respiratory viruses like coronavirus, cold and flu:



Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds — especially after using the bathroom or blowing your nose, and before eating.

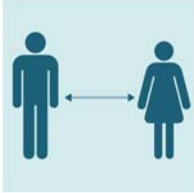
If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.



Cover your cough or sneeze into your elbow or a tissue.



Don't touch your eyes, nose or mouth with unwashed hands.



Stay 6 feet away from other people.



Stay home when you are sick.



Wear a mask around other people.



Clean and disinfect objects and surfaces regularly.