



5 STEPS FOR DISEASE PREVENTION



AVOID TOUCHING YOUR FACE

Avoid touching your face if you are sick or near someone who is sick.

1



WASH YOUR HANDS

Thoroughly wash your hands with soap and water for at least 20 seconds.

2



DISINFECT AREAS

Frequently clean and disinfect common surfaces.

3



COVER YOUR COUGH

Cover your mouth and nose when coughing and sneezing with a tissue or your elbow.

4



STAY HOME

If you are sick, stay home and avoid contact with other people, except to seek medical attention.

5



5 PASOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES



EVITE TOCAR SU ROSTRO

Evite tocar su rostro si está enfermo o si alguien cerca de usted está enfermo.

1



LAVE SUS MANOS

Lave bien sus manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

2



DESINFECTE AREAS

Desinfecte con frecuencia areas y superficies de uso común.

3



CUBRA SU BOCA AL TOSER

Cubra su boca y nariz al toser y/o estornudar con un pañuelo o con su brazo.

4



PERMANEZCA EN CASA

Si usted está enfermo, permanezca en casa y evite el contacto con otras personas, excepto para buscar atención médica.

5