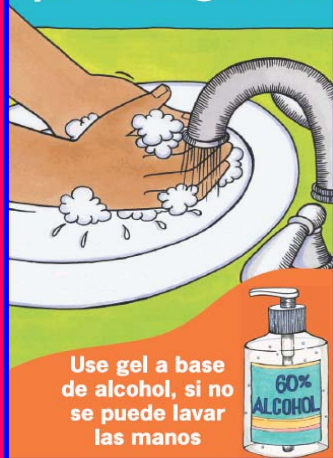


¡Sea Cortés, No Propague sus Gérmenes!

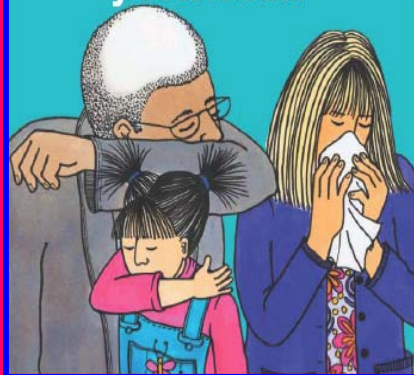
Para Mantenerse Saludable. . . .

Lávese las manos frecuentemente por 20 segundos



- Frótese las manos con jabón y agua por 20 segundos.
- Si no puede lavarse las manos enseguida, use un gel desinfectante que contiene alcohol.

Cubra su boca al toser y estornudar



- Use un pañuelo desechable o la parte superior de su manga para cubrirse la boca y la nariz cuando tosa o estornude.
- Bote a la basura los pañuelos usados y lávese las manos.

No toque sus ojos, nariz y boca.

Manténgase Saludable

- Manténgase al día con sus vacunas.
- Coma una variedad de alimentos saludables.
- Haga ejercicio diario.
- Duerma lo suficiente.



Quando Está Enfermo:

Quédese en casa



Quédese en casa cuando tiene:

1. Fiebre con dolor de garganta, tos, nariz congestionada o estornudos
2. Vomito o diarrea

Los niños enfermos no deben asistir a la escuela ni a la guardería. Las personas enfermas deben permanecer en casa hasta que no tengan fiebre por 24 horas.