

¿PREOCUPADO POR LA GRIPE O EL CORONAVIRUS?

AYUDA A COMBATIR LA PROPAGACIÓN DE ENFERMEDADES



LAVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA

CON AGUA TIBIA Y JABÓN DURANTE AL MENOS 20 SEGUNDOS. EL DESINFECTANTE PARA MANOS ES BUENO EN CASO DE APURO.

MANTENGA LAS MANOS ALEJADAS

DE LA BOCA, NARIZ U OJOS PARA EVITAR LA TRANSFERENCIA DE GÉRMENES.



LIMPIA Y DESINFECTE

SUPERFICIES DE USO FRECUENTE COMO MOSTRADORES, INTERRUPTORES DE LUZ, MANIJAS DE PUERTAS Y CONTROL REMOTOS.

CUBRA LA TOS Y LOS ESTORNUDOS

CON UN PAÑUELO DESECHABLE, LUEGO TÍRELO Y LÁVESE LAS MANOS.



SI SE SIENTE ENFERMO, QUÉDESE EN CASA

NO VAYA AL TRABAJO, LA ESCUELA U OTRAS ACTIVIDADES Y EVITE EL CONTACTO CERCANO CON OTROS.



Para más información visite nuestro sitio web.
www.yakimahealthdistrict.org
Síguenos en Facebook y Twitter
@yakimahealthdistrict

Adaptado del distrito de Salud de Snohomish

