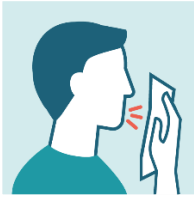


# Ayude a prevenir el contagio de virus

Adopte medidas todos los días para prevenir el contagio de virus respiratorios como la gripe e influenza:



Lávese las manos a menudo con jabón y agua durante por lo menos 20 segundos – especialmente después de usar el baño o soplarse la nariz, y antes de comer.

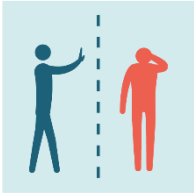


Si no hay agua y jabón disponible, utilice un desinfectante para manos que tenga un 60% de alcohol.



Para toser o destornudar, tápese la boca con su brazo o una servilleta.

No se toque los ojos, la nariz, o la boca con sus manos si no se las ha lavado.



Manténgase alejado de las personas que estén enfermas.



Quédese en casa si está enfermo.



Limpie y desinfecte los objetos y superficies regularmente.

English

# Help Keep Illness from Spreading

Take actions every day to help prevent the spread of respiratory viruses like 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 away from people who are sick.



Stay home when you are sick.



Clean and disinfect objects and surfaces regularly.