

**Protéjase de todas las enfermedades infecciosas utilizando estas precauciones.**



**quéedese** en casa cuando estás enferma



**Evite el contacto** con personas enfermas



**Duerma lo suficiente** y coma comidas bien balanceadas



**Lávese las manos** frecuente con agua y jabón durante 20 segundos o más y séquese las manos con una toalla limpia o seca al aire



**Use una cubierta** facial de tela cuando salga en público



**Evite tocarse** ojos, nariz o la boca con las manos sin lavar o después de tocar superficies



**Cubra** su boca con un pañuelo desechable o manga cuando tosa o estornude



**Limpie y desinfecte** las superficies de "alto contacto" a menudo



**Llame antes de** visitar a su médico

**Limpie todas las superficies de "alto contacto" todos los días.**

Las superficies de alto contacto incluyen mostradores, mesas, perillas de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, mesas y escritorios de noche. Use un aerosol o una toallita de limpieza desinfectante de acuerdo con