

¡Evita el contagio de gérmenes que te enferman a ti y a otros!

# Cúbrase la boca al Toser



Cúbrase la boca  
y la nariz con un  
pañuelo al toser  
o estornudar



O cúbrase con  
los antebrazos,  
no con las manos

# Lávese las manos después de toser o estornudar



Lávese las manos  
con jabón y  
agua tibia



O utilice una  
loción higiénica  
que contenga  
alcohol