

# HELP STOP THE SPREAD



## 6 Steps to Stop the Spread of Germs



### PHYSICAL CONTACT

Avoid close contact with people who are sick.



### KEEP HANDS CLEAN

Wash hands often with soap and warm water for 20 seconds.



### AVOID TOUCHING FACE

Try to avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.



### HAVE A COUGH OR COLD?

Cough or sneeze into your elbow, not your hand.



### CLEAN SURFACES

Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces.



### FEELING SICK?

Stay home when you're sick.  
(Keep children home from school)

# AYUDE A DETENER LA PROPAGACIÓN



Seis pasos para detener la propagación de gérmenes



## CONTACTO FÍSICO

Evite el contacto cercano con las personas enfermas.



## MANTENGA LAS MANOS LIMPIAS

Lávese frecuentemente las manos con jabón y agua caliente durante 20 segundos.



## EVITE TOCARSE LA CARA

Trate de evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.



## ¿TIENE TOS O UN RESFRIADO?

Tosa o estornude en su codo, no en su mano.



## LIMPIE LAS SUPERFICIES

Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.



## ¿SE SIENTE ENFERMO?

Quédese en casa cuando esté enfermo (No mande a la escuela a sus hijos)