

Stop the Spread of Germs

Help prevent the spread of respiratory diseases like COVID-19.

Avoid close contact with people who are sick.



Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash.



Avoid touching your eyes, nose, and mouth.



When in public, wear a cloth face covering over your nose and mouth.

Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces.



Stay home when you are sick, except to get medical care.



Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds.



cdc.gov/coronavirus

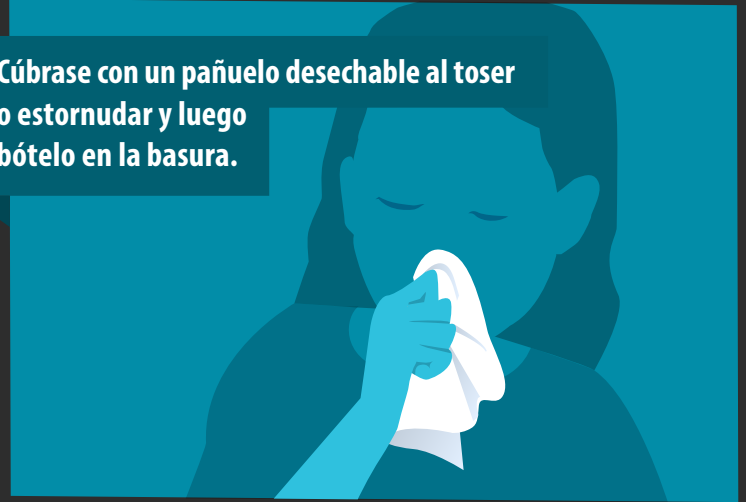
Detenga la propagación de gérmenes

Ayude a prevenir la transmisión de enfermedades respiratorias como el COVID-19

Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.



Cúbrase con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego bótelo en la basura.



Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.



Cuando esté en un lugar público, use una cubierta de tela para la cara sobre su nariz y boca.

Limpie y desinfecte los objetos y superficies de contacto frecuente.



Quédese en casa cuando esté enfermo, excepto para recibir atención médica.



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)