



## Quédese en casa si usted está enfermo

- Quédese en casa si usted está enfermo, a menos que tenga que recibir atención médica.

## Cubrirse al toser o estornudar

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar o use la parte interior del codo.
- Tire los pañuelos usados en la basura.
- Lávese las manos de inmediato con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos.
- Si no hay agua y jabón disponibles, utilice un desinfectante para manos que contenga un mínimo de 60% de alcohol.



## Use un cubrebocas si está enfermo

- **Si está enfermo:** Debe usar un cubrebocas cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo una habitación o un vehículo) y antes de entrar a un consultorio médico. Si no puede usar un cubrebocas (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), entonces debe hacer lo posible por cubrirse al toser o estornudar, y las personas que te cuidan deben usar un cubrebocas si entran en tu habitación.
- **Si usted NO está enfermo:** Usted no necesita usar un cubrebocas a menos que esté cuidando a alguien que esté enfermo (y la persona no pueda usar un cubrebocas). Los cubrebocas pueden escasear y deben reservarse para el personal sanitario/cuidadores.



## Limpiar y desinfectar

- **Limpie Y desinfecte** diariamente las superficies que se tocan con frecuencia. Esto incluye mesas, picaportes de las puertas, interruptores de luz, cubiertas de muebles de cocina, agarraderas/manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavabos.
- Si las superficies están sucias, límpielas: Use detergente o agua y jabón antes de desinfectar.

