



USA UN PAÑUELO

DETÉN LOS GÉRMENES



CÚBRETE LA BOCA Y LA NARIZ



LÁVATE LAS MANOS

Cubre la tos y los estornudos. Lávate las manos.

Detén los gérmenes en la escuela... y en la casa. Cúbrete la boca y la nariz cuando tosas o estornudes. Usa un pañuelo desechable y tíralo a la basura.

Lávate seguido las manos

- Después de estornudar o toser
- Después de ir al baño
- Antes de comer
- Antes de tocarte los ojos, la boca o la nariz

Lo mejor es lavarse las manos con agua y jabón. Tárdate lavándote las manos el mismo tiempo que tardas cantando "Feliz cumpleaños". O utiliza gels o toallitas con alcohol. ¡El alcohol que contienen mata los gérmenes!

Detén los gérmenes. Y detén los resfriados y la gripe.

www.cdc.gov/germstopper

