

Help keep yourself and others healthy

Cover your cough



1

Cover your cough.

Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze, or direct your cough or sneeze into your upper sleeve, not your hands. And be sure to toss your used tissue in the waste basket.

2

Wash your hands often.

Clean your hands with soap and water or an alcohol-based hand sanitizer, even if they don't look dirty. And especially after you sneeze or cough.

3

Wear a mask if asked.

We may ask you to put on a surgical mask to help protect yourself and others.

Permanezca sano y evite que otros se enfermen

Cúbrase la boca cuando tosa



1

Cúbrase la boca cuando tosa.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, o dirija la tos o el estornudo hacia la parte superior de la manga, no hacia sus manos. Asegúrese de tirar en la basura todos los pañuelos desechables usados.

2

Lávese frecuentemente las manos.

Lávese las manos con jabón y agua o con un desinfectante a base de alcohol para las manos, aunque parezca que las tiene limpias. Especialmente después de estornudar o toser.

3

Use una mascarilla si así se le pide.

Le podremos pedir que use una mascarilla quirúrgica para su protección y para ayudar a proteger a otras personas.