

# **Sin Zona Gérmenes**



## **CUBRE LA TOS Y LOS ESTORNUDOS**

Quando tosas o estornudes, cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo o la parte superior de tu manga, no con tus manos.



## **LÁVATE LAS MANOS**

Lávate las manos frecuentemente

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

Es mejor lavarse las manos con agua y jabón.

Lávate las manos durante el tiempo que te tomaría cantar la canción "Feliz Cumpleaños" dos veces. Puedes utilizar desinfectantes de manos a base de alcohol para matar los microbios.



**¡Detén el contagio de gérmenes, resfriados y la gripe!**