

# Prevenga los Virus Respiratorios

## CONSÉRVESE SANO EN EL INVIERNO



### Lave Sus Manos Frecuentemente

*Use agua y jabón y frote sus manos por al menos 20 segundos. Lave siempre sus manos después de comer, toser, tocar su cara, estornudar o usar el baño.*

### Limpie y Desinfecte Superficies Regularmente

*Los juguetes, mesones, manijas de puertas, botones del microondas, grifos, pueden esparcir gérmenes. Limpiélos seguido.*



### ¡Vacúnate Contra la Gripe y el COVID-19!

*Vacunarse ayuda a prevenir enfermedad severa y reduce el riesgo de hospitalización y muerte.*

### Quédase En Casa Si Está Enfermo

*Haga todo lo posible por quedarse en casa cuando esté enfermo. Evite esparcir la enfermedad a otros y repose para poder sanar.*



### Máscara Si Tiene Síntomas y Está Cerca a Otros

*Si tiene que salir de casa, use mascarilla para no esparcir sus gérmenes y proteger a los que están alrededor de usted, para que no se enfermen.*

