

¡ Pare la propagación de gérmenes  
que lo enferman a usted y  
a otras personas!



Secretaría  
de Salud  
Pública

# Cubra sus tos

1

Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, o tosa o estornude en la manga de su camisa, no en sus manos.

2

Deseche el pañuelo sucio en un basurero.

3

Quizás le pidan ponerse una mascarilla quirúrgica para proteger a otras personas.

# Lávese las manos

**Después de toser o estornudar**

Lávese las manos con jabón y agua, tallando correctamente la palma, los dedos y el dorso de las manos.