

# AYUDE A PREVENIR ENFERMEDADES



**Cúbrase cuando tosa o estornude**

con el codo doblado o con un pañuelo



**Lávese las manos con frecuencia**

con agua y jabón durante 20 segundos



**NO se toque la cara**

con las manos sucias



**Quédese en casa cuando esté enfermo**

y evite el contacto con la gente enferma