

COVID-19 Protéjase y lávese las manos con frecuencia



Use agua corriente limpia



Aplique jabón



Frote con espuma de jabón durante al menos 20 segundos



Frote el dorso de las manos y entre los dedos



Enjuague



Secarse con una toalla limpia o con aire



Utilice un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol. Cubra toda la superficie de las manos y frótelas hasta que se sientan secas.

Disminuya la propagación y proteja a los demás

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Cubrirse al estornudar y al toser
- Tire los pañuelos desechables usados a la basura
- Limpiarse y desinfectarse con frecuencia
- Evite el contacto directo con otros
- Si está enfermo, quédese en casa

SANFORD
HEALTH