

Detenga la Propagación de Gérmenes

Ayude a evitar la propagación de enfermedades respiratorias como la gripe y el COVID-19:



Lave sus manos frecuentemente con jabón y agua tibia, o use un desinfectante de manos a base de alcohol.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Limpie las superficies que se tocan con frecuencia (como los picaportes y mesadas o encimeras) con rociadores o toallitas húmedas para la limpieza del hogar.



Cubra su boca al toser o estornudar. Use un pañuelo descartable o la parte interna de su codo, no sus manos.



Quédese en su casa si está enfermo/a y evite el contacto cercano con otras personas



Planifique como cuidarse usted y a sus seres queridos.

Visite [mass.gov/KnowPlanPrepare](https://www.mass.gov/KnowPlanPrepare) para ver la lista de preparación.