

# To Your Health!

For your health and the health of the community:



**Cover your cough/sneeze** with a tissue or cough/sneeze into your upper sleeve

**Wash your hands** frequently with soap and water for at least 20 seconds or with alcohol-based hand cleaners



**Avoid close contact** with sick people.

**Stay home when you are sick.** This includes school, work, faith community and community contacts.



**Be proactive:** Get plenty of sleep, eat nutritious foods, be physically active, manage stress.



# ¡A su salud!

**Por su salud y la salud de la comunidad:**



**Cúbrase** con un pañuelo de papel o con la parte superior de la manga **al toser o estornudar.**

**Lávese las manos** con frecuencia con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos o use desinfectante para manos a base de alcohol.



**Evite el contacto directo** con personas enfermas.

**Si se enferma, permanezca en su casa.** Esto comprende el contacto con la escuela, trabajo, organizaciones religiosas y comunitarias.



**Sea proactivo:** Duerma bien, consuma alimentos nutritivos, realice actividad física y controle el estrés.

