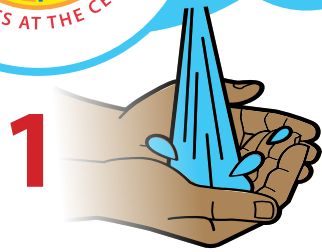


COVID-19 PREVENTATIVE MEASURES

Clean Your Hands Often

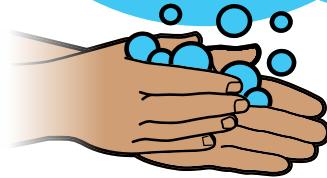
Washing your hands is one of the most effective ways to prevent the spread of **COVID-19**



1

Wet your hands with clean, running water

2



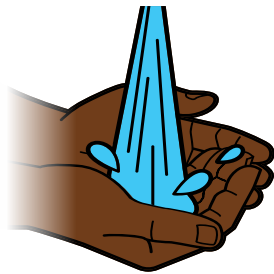
Apply soap

3



Lather and scrub hands for at least 20 seconds

4



Rinse your hands well under clean, running water

5



Dry your hands using a clean towel

WHEN TO WASH HANDS:

- Arriving and leaving home or school
- After playing outside
- After having close contact with others
- After using shared surfaces or items
- Before and after using restroom
- After blowing nose, coughing, and sneezing
- Before and after eating and preparing foods

HAND SANITIZER

If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol, covering all surfaces of your hands and rubbing them together until they feel dry.



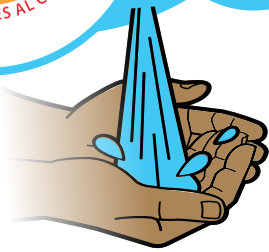
COVID-19 - MEDIDAS PREVENTIVAS

Limpia Tus Manos Con Frecuencia

Lavarse las manos es una de las maneras más efectivas para prevenir la propagación del **COVID-19**

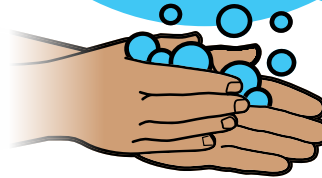


1



Mójate las manos con agua limpia de la llave

2



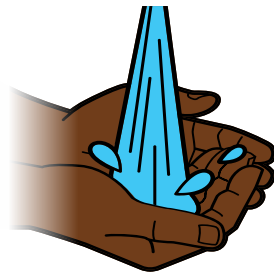
Aplica jabón

3



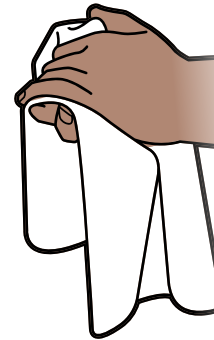
Frota y restriégate las manos durante al menos 20 segundos

4



Enjuágate las manos con agua limpia de la llave

5



Sécate las manos con una toalla limpia

CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS:

- Al llegar y salir de casa o escuela
- Después de jugar afuera
- Después de tener contacto cercano con otros
- Después de utilizar superficies o elementos compartidos
- Antes y después de usar el baño
- Después de sonarse la nariz, toser y estornudar
- Antes y después de comer y preparar alimentos

DESINFECTANTE DE MANOS

Si no dispones de agua y jabón, usa un desinfectante para las manos a base de alcohol, que contenga al menos 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de tus manos y frotándolas hasta que se sientan secas.

