

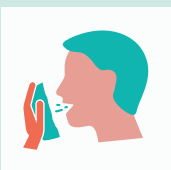
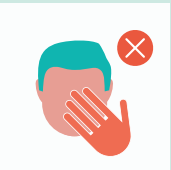


# Disminuya la propagación de COVID-19 y protéjase usted y a los demás



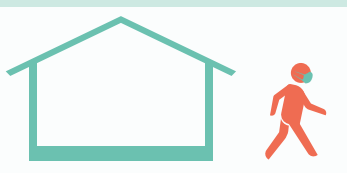
## Practica el distanciamiento social

- Quédese en casa tanto como sea posible.
- No salga diariamente entre las 9 p.m. y las 6 a.m., excepto si usted es un trabajador esencial
- Mantenga 6 pies entre usted y los demás.
- No se reúna en grupos de 10 o más.
- Evite citas innecesarias



## Practica buena higiene

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Cubra su tos o estornudos con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura y lávese las manos. O tosa o estornude en la parte interior del codo
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia.



## Use una mascarilla

- Use una mascarilla cuando salga de su casa.
- Si está enfermo, use una mascarilla adentro de su casa si no puede mantener 6 pies de distancia de los demás.
- Si está enfermo y necesitad salir de su casa, como para recibir atención médica urgente, use siempre una mascarilla.

Practique el distanciamiento social para detener la propagación de COVID-19 y salvar vidas. [www.bphc.org](http://www.bphc.org)