











Prevención / Prevention:

-  **1 Lávese bien (y con frecuencia) las manos con agua y jabón para evitar la contaminación**
Wash your hands well (and often) with soap and water to avoid contamination
-  **2 Cubra la nariz y la boca con la curva del codo cuando tosa o estornude**
Cover your nose and mouth with the crook of your elbow when you cough or sneeze
-  **3 Suénese la nariz con un pañuelo de papel y luego deséchelo**
Blow your nose with a tissue and then throw it away
-  **4 Evite tocarse la cara (particularmente la nariz, la boca y los ojos) con las manos sin lavar**
Avoid touching your face (particularly your nose, mouth and eyes) with unwashed hands
-  **5 Limpie y desinfecte con frecuencia los objetos y superficies que se tocan**
Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces

Y cuando esté enfermo / And when you're ill:

-  **6 Quédese en casa, salga lo menos posible y avise al médico si es necesario**
Stay at home, go out as little as possible, contact a doctor if necessary
-  **7 Limite el contacto directo e indirecto (a través de objetos)**
Limit direct and indirect contact (via objects)
-  **8 Use mascarilla, especialmente cuando esté cerca de personas vulnerables**
Wear a mask, especially when you are around vulnerable people

Estos ocho consejos son nuestro escudo protector contra los virus, ¡MANTÉNGASE ALEJADO DE LOS VIRUS!

These eight tips are our protective shield against viruses, STAY CLEAR OF VIRUSES!

