



## PARE EL CONTAGIO DE GÉRMENES

## **CUBRA SU TOS**

Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude

0

tosa o
estornude a la
manga superior,
no en sus manos

Tire los pañuelos usados

LÁVESE LAS MANOS DESPUÉS DE TOSER O ESTORNUDAR



Lavarse las manos con jabón y agua corriente tibia es más efectivo



O utilice un desinfectante de manos con base de alcohol cuando no tenga agua y jabón

Nurse On Call Public Health Information 800.848.5533 NOC@OAKGOV.COM OAKGOV.COM/HEALTH



La División de Salud del Condado de Oakland no le negará participación en su programa basado en raza, sexo, religión, origen nacional, edad, o discapacidad. Requisitos del Estado y Federales se aplican para ciertos programas.