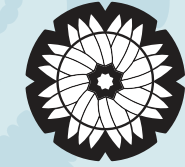


MEDIDAS PREVENTIVAS PARA ENFERMEDADES CONTAGIOSAS



GARLAND
HEALTH



Lávese las manos con frecuencia, usando jabón y agua por un mínimo de 20 segundos.



Quédese en casa si está enfermo.



Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con manos sucias.



Considere mantener una distancia social de 3 a 6 pies con cualquier persona.



Evite el contacto cercano con personas enfermas.



Tápese cuando tosa o estornude, y luego lave sus manos. Tose o estornude en su codo o manga en lugar de su mano.



Duerma lo suficiente, manténgase activo físicamente, beba suficientes líquidos, coma alimentos nutritivos y controle su estrés.



Limpie y desinfecte con frecuencia los objetos y las superficies.

Para más consejos sobre la prevención de enfermedades, visite [GarlandTX.gov/DiseaseInfo](https://www.garlandtx.gov/DiseaseInfo)