

Pasos Sencillos para mantenerse saludable

Siga estos pasos sencillos para terminar la contaminación de microbios y ayudar que usted y otros dejen de enfermarse:

- 1. Mantenga limpias sus manos lavandolas seguido con jabon y agua tibia.**



- 2. Cubra su boca y nariz** con un pañuelo cuando tosa o destornude.

- 3. Evite tocar sus ojos, nariz, o boca** y derramar microbios en ellos.

- 4. Quédese en casa cuando esté enfermo.**



- 5. No comparta cosas** que entran a la boca, como popotes y vasos para tomar.



- 6. ¡Permanezca Sano!**

Duerma bastante, haga ejercicio, tome mucha agua, y coma alimentos sa-

