

Stop the Spread of Germs

Help prevent the spread of respiratory diseases like COVID-19.



**Stay at least 6 feet
(about 2 arms' length)
from other people.**



**Cover your cough or sneeze with a
tissue, then throw the tissue in the
trash and wash your hands.**



**When in public, wear a
cloth face covering over
your nose and mouth.**



**Do not touch your
eyes, nose, and mouth.**



**Clean and disinfect
frequently touched
objects and surfaces.**



**Stay home when you are sick,
except to get medical care.**



**Wash your hands often with soap
and water for at least 20 seconds.**



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Detenga la propagación de gérmenes

Ayude a prevenir la transmisión de enfermedades respiratorias como el COVID-19.



Mantenga al menos 6 pies (aproximadamente la longitud de 2 brazos) de distancia de otras personas.



Cúbrase con un pañuelo desechable la nariz y la boca al toser o estornudar, luego bótelo en la basura y lávese las manos.



Cuando esté en un lugar público, use una cubierta de tela para la cara sobre su nariz y boca.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Limpie y desinfecte los objetos y superficies que se tocan con frecuencia.



Quédese en casa cuando esté enfermo, excepto para recibir atención médica.



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.



cdc.gov/coronavirus-es