

KEEP SAFE

WITH THE FOLLOWING RECOMMENDATIONS

- **Stop handshaking** - use other noncontact methods of greeting.
- **Clean hands** at the door and at regular intervals.
- **Avoid touching your face** and cover coughs and sneezes.
- **Disinfect surfaces** like doorknobs, tables, desks, and handrails.
- **Increase ventilation** by opening windows or adjusting air conditioning.
- **Limit food sharing.**
- **Stay home** if you are feeling sick or if you have a sick family member in your home.



For more information on how to protect yourself, please visit:
www.cdc.gov/coronavirus

MANTÉNTE SEGURO

CON LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES

- **Detén el saludo de mano** - utiliza otros métodos de saludo sin contacto.
- **Limpia tus manos** al entrar y en intervalos regulares.
- **Evita tocarte la cara** y cúbrete al toser y estornudar.
- **Desinfecta superficies** como perillas de puerta, mesas, escritorios y pasamanos.
- **Aumenta la ventilación** abriendo las ventanas o ajustando el aire acondicionado.
- **Limita el intercambio de alimentos.**
- **Quédate en casa** si te sientes enfermo o si tienes algún familiar enfermo en casa.



Para más información sobre cómo protegerte, visita:
www.cdc.gov/coronavirus