

# Formas de protegerse y proteger a los demás



## Lávese las manos con frecuencia

- Use agua y jabón durante al menos 20 segundos (cante 2 versos de “Feliz cumpleaños”).
- O bien, use un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca sin haberse lavado las manos antes.
- Lávese las manos después de sonarse la nariz, toser o estornudar.



## Cúbrase al toser y al estornudar

- Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel desechable, o con el pliegue interno del codo.
- Arroje el pañuelo desechable a la basura y lávese las manos.



## Manténgase a una distancia segura de otras personas

- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Manténgase a una distancia de 6 pies de otras personas.
- Proteja a las personas que tienen un mayor riesgo: personas mayores y personas con enfermedades pulmonares, diabetes u otras afecciones subyacentes.

Para más información, visite [memorialhermann.org/coronavirus-esp](https://www.memorialhermann.org/coronavirus-esp) o [cdc.gov/coronavirus-es](https://www.cdc.gov/coronavirus-es)

Source:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>