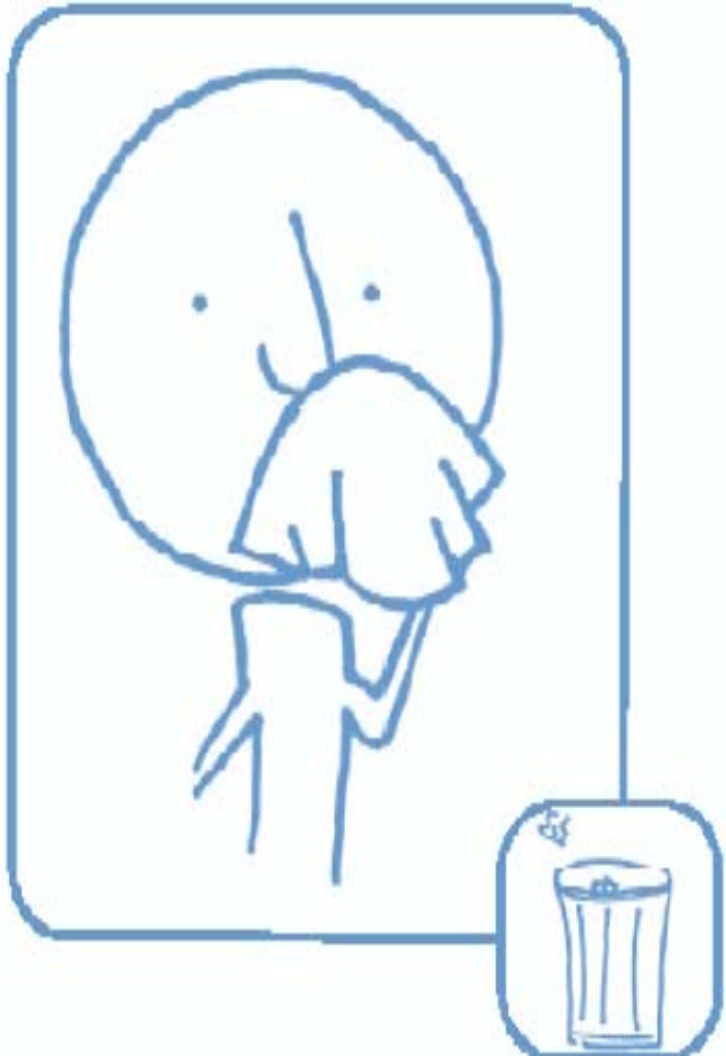


**C**ompartir es magnífico, pero no cuando se trata de gérmenes. Deje de compartir sus gérmenes al tener en cuenta estas simples reglas.



**Tápese si tose o estornuda.**

Los gérmenes se propagan fácilmente de una persona a otra a través de la tos y el estornudo. Para dejar de compartir estos gérmenes, tápese la nariz y la boca cuando tosa o estornude. O tosa o estornude en la parte de arriba de la manga de su camisa o blusa, no en sus manos.

Y no olvide botar sus pañuelos de papel.

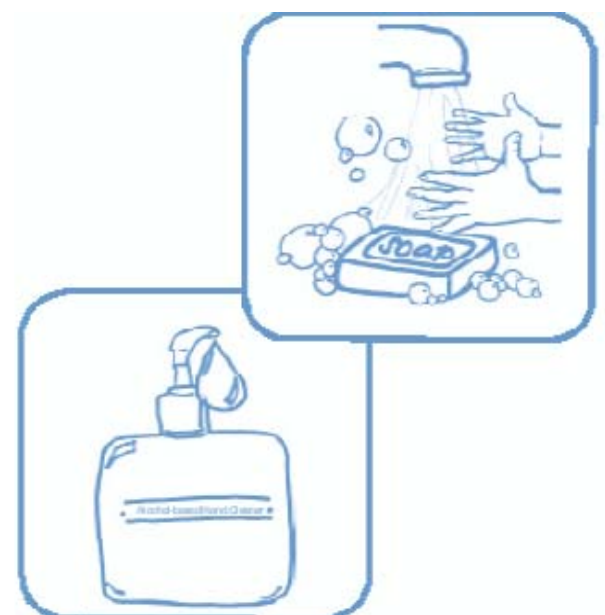


**Quédese en casa si está enfermo(a).**

Si se siente mal, hágase un gran favor a usted mismo(a) y a los que le rodean: Quédese en casa. Evite el contacto de cerca con las personas que están enfermas.

**Lávese las manos.**

Para evitar la propagación de los gérmenes, mantenga las manos limpias. Esto protegerá a los demás contra sus gérmenes y le protegerá a usted contra los gérmenes de los demás. Lávese las manos a menudo con agua y jabón o use un limpiador de manos a base de alcohol.



Para mas información, llame al 609-645-5853, o visite el sitio en el Internet de la División de Salud Pública del Condado de Atlantic en [www.aclink.org/publichealth](http://www.aclink.org/publichealth).

