

Que Puede Hacer Para Ayudar a mantenerse Sano

Healthy People Build Strong Communities

- ▶ Lavarse las manos – ¡Muchas Veces! Lavarse con jabón y agua tibia o usar algún producto con base de alcohol para eliminar gérmenes.
- ▶ Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- ▶ Tratar de evitar contacto con personas que estén enfermas.
- ▶ Si esta enfermo – permanezca en su casa. No vaya al trabajo o a la escuela. Limite el contacto con otros para evitar contagio.
- ▶ Toser o estornudar cubriéndose la boca con la parte interna del brazo y antebrazo. También puede usar toallas de papel-bote las toallas de papel en la basura después de usarlas y lavarse las manos o usar algún producto con base de alcohol para las manos.
- ▶ Descansar lo más que pueda, hacer ejercicios, beber mucha agua y comer sano.

RENO COUNTY HEALTH DEPARTMENT

209 West 2nd
Hutchinson, KS 67501
Phone: 620-694-2900

Check Us Out At:
www.renogov.org/health

