

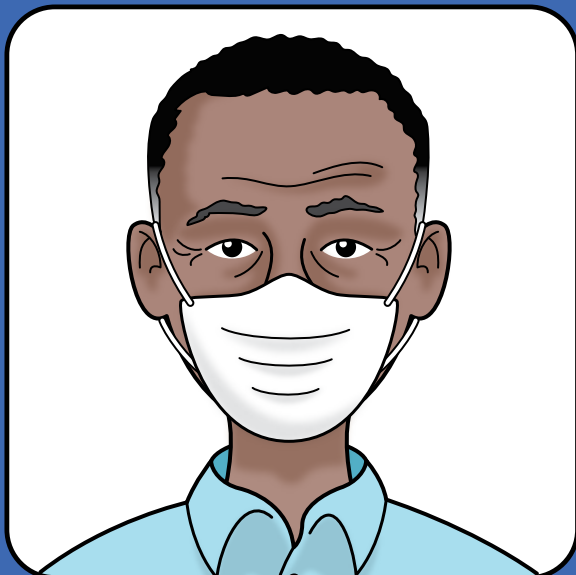
# Cúbrase al toser o estornudar



**Cubra su boca y nariz** con un pañuelo al toser o estornudar.

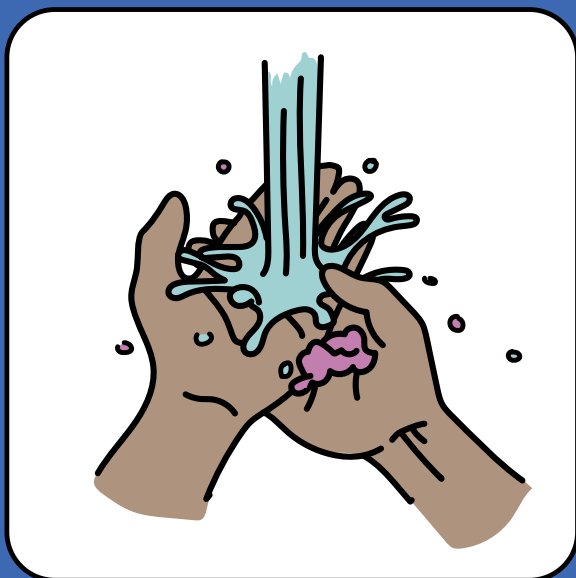


**Tosa o estornude sobre la parte superior de su manga,** no sobre sus manos.



Si está enfermo, **use una cobertura facial** cuando esté afuera de su casa. La mascarilla puede ayudar a proteger a las personas que están a su alrededor ya que evita la propagación de los gérmenes.

## Luego lávese las manos



Lávese con agua y jabón.



Límpiese con desinfectante de manos a base de alcohol.

Detenga la propagación de los gérmenes que pueden hacer que usted u otras personas se enfermen. Para obtener más información, visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health).