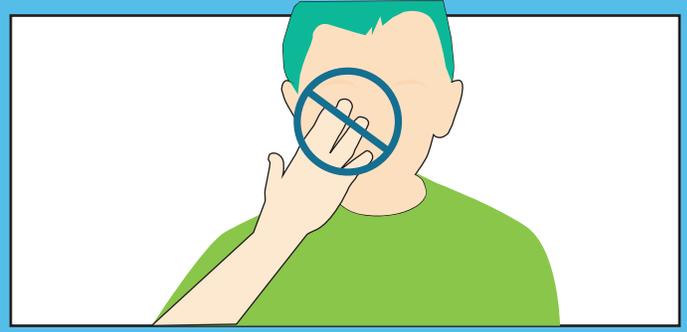


# Detenga la Propagación de Gérmenes

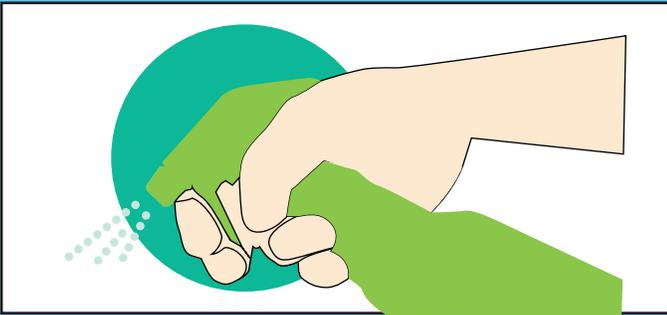
Ayude a evitar la propagación de enfermedades respiratorias como la gripe y el COVID-19:



Lave sus manos frecuentemente con jabón y agua tibia (al menos 20 segundos), o use un desinfectante de manos a base de alcohol.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Limpie las superficies que se tocan con frecuencia (como los picaportes y mesadas o encimeras) con rociadores o toallitas húmedas para la limpieza del hogar.



Cubra su boca al toser o estornudar. Use un pañuelo descartable o la parte interna de su codo, no sus manos.



Quédese en su casa si está enfermo/a y evite el contacto cercano con otras personas.



Planifique como cuidarse usted y a sus seres queridos. Visite [NJ211.org](http://NJ211.org) para ver la lista de preparación.



Para más información:  
[www.BelieveInAHealthyNewark.org](http://www.BelieveInAHealthyNewark.org)



Llama al 2-1-1 o  
1 (800) 962-1253



Mensaje *NJCOVID*  
al 898-211



Visita [211.org](http://211.org) o  
[COVID19.NJ.gov](http://COVID19.NJ.gov) o  
[NJ.gov/Health](http://NJ.gov/Health)