

# Cómo cubrir la tos y los estornudos

## Siga estos pasos para controlar los gérmenes



### Alternativas si no tiene pañuelo

Cubra su boca y nariz con un pañuelo. ¿No tiene un pañuelo a mano? Cúbrase con el interior del codo.



### Deseche todos los pañuelos

Después de usar los pañuelos, deséchelos en la basura.



### Mantenga sus manos enjabonadas (lo más que pueda)

Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60 % de alcohol.