

# STOP THE SPREAD OF GERMS

Help prevent the spread of respiratory diseases like COVID-19.

Avoid close contact with people who are sick.



Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash.



Avoid touching your eyes, nose, and mouth.



Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces.



Stay home when you are sick, except to get medical care.



Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds.



For more information: [www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19)

Ayude a prevenir la propagación de virus respiratorios como el nuevo COVID-19.

Evite el contacto cercano con las personas enfermas.



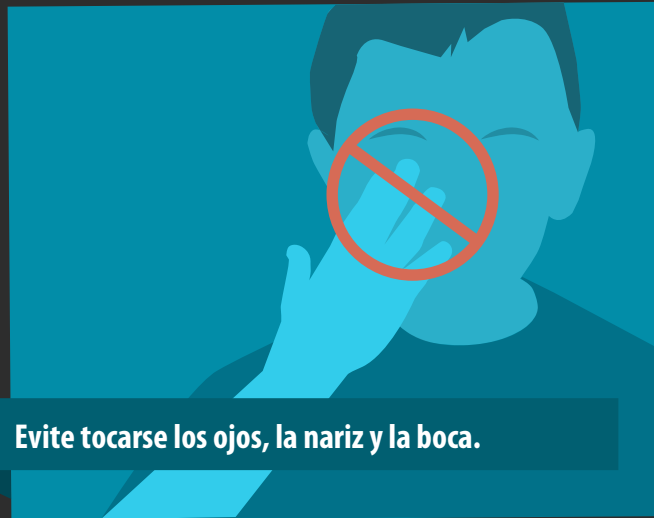
Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego bótelos a la basura.



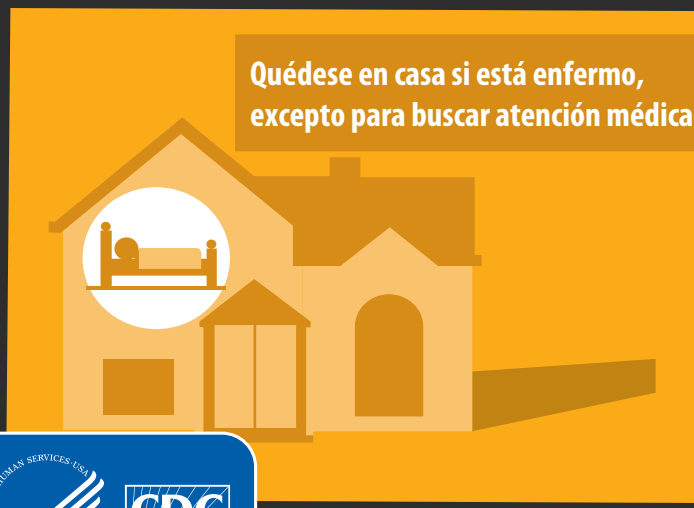
Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.



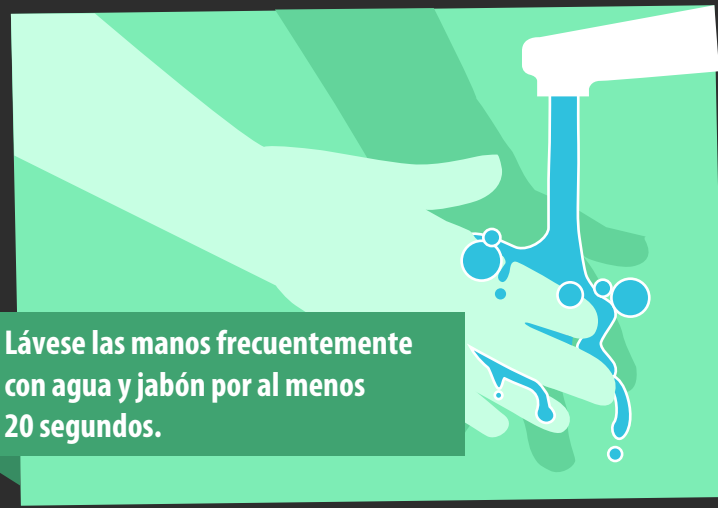
Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Quédese en casa si está enfermo, excepto para buscar atención médica.



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.



Para obtener más información: [www.cdc.gov/COVID19-es](http://www.cdc.gov/COVID19-es)

# NGĂN CHẶN SỰ LÂY LAN CỦA VI KHUẨN

Giúp ngăn ngừa sự lây lan của các bệnh về đường hô hấp như COVID-19

Tránh tiếp xúc gần với người bị bệnh



Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy, sau đó cho khăn giấy vào thùng rác.



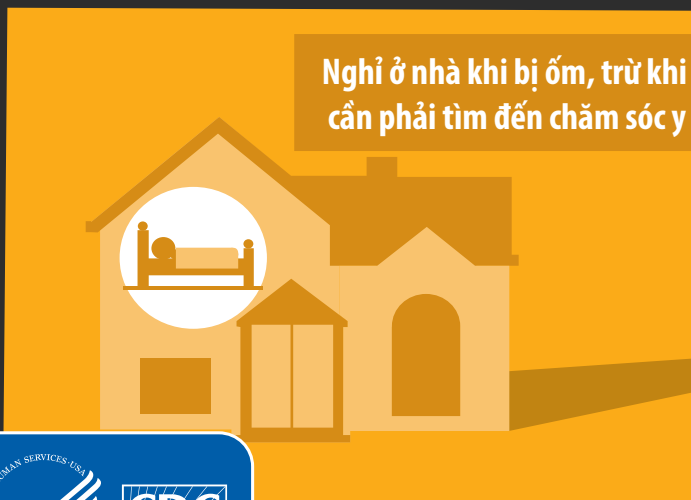
Vệ sinh và khử trùng các vật và bề mặt thường xuyên chạm vào.



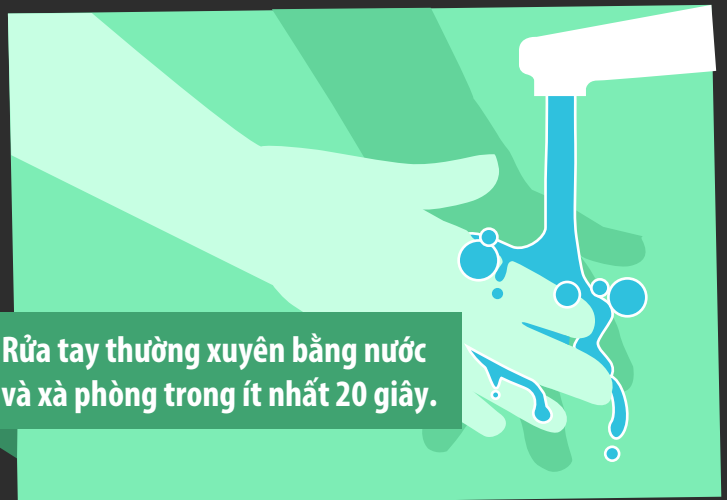
Tránh chạm vào mắt, mũi, hay miệng của bạn.



Nghỉ ở nhà khi bị ốm, trừ khi cần phải tìm đến chăm sóc y tế.



Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây.



# 阻止细菌传播

帮助预防呼吸道病毒如 COVID-19 的传播。

避免与患病的人近距离接触。



咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住，然后将纸巾丢进垃圾桶。



避免触碰自己的眼睛、鼻子和嘴巴。



对频繁接触的物体和表面进行清洁和除菌。



生病时请留在家中，除非要接受诊疗护理。



经常用肥皂和水洗手，每次至少 20 秒钟。



详细信息请参见：[www.cdc.gov/COVID19-ch](http://www.cdc.gov/COVID19-ch)