

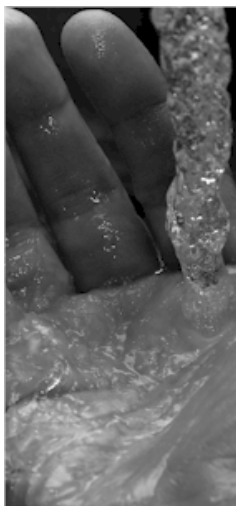
Hábitos Saludables

Tener hábitos saludables es siempre una buena idea.

Siga los pasos que se indican para limitar la propagación de gérmenes en el hogar y en la comunidad.

Lávese las manos durante 20 segundos después de:

usar el baño, preparar alimentos, comer, toser, estornudar, cambiar pañales o administrar cuidados a un enfermo.



Cúbrase la boca cuando tosa

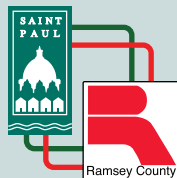
con un pañuelo de papel o con el codo; nunca con la mano desnuda.



Quédese en casa cuando esté enfermo

Limitar el contacto con sus compañeros de trabajo y de estudios y con la comunidad en general ayudará a que todos se mantengan más sanos.

Saint Paul – Ramsey County
Department of Public Health
www.co.ramsey.mn.us/ph
651-266-2400



Community Action Partnership
of Ramsey & Washington Counties
www.caprw.org
651-645-6445

