

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.



SOUTH HEARTLAND DISTRICT **HEALTH DEPARTMENT**
606 N. Minnesota Ave, Suite 2 Hastings, NE
68901 TEL (402) 462-6211 or 1-877-238-7595

For more information: 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.



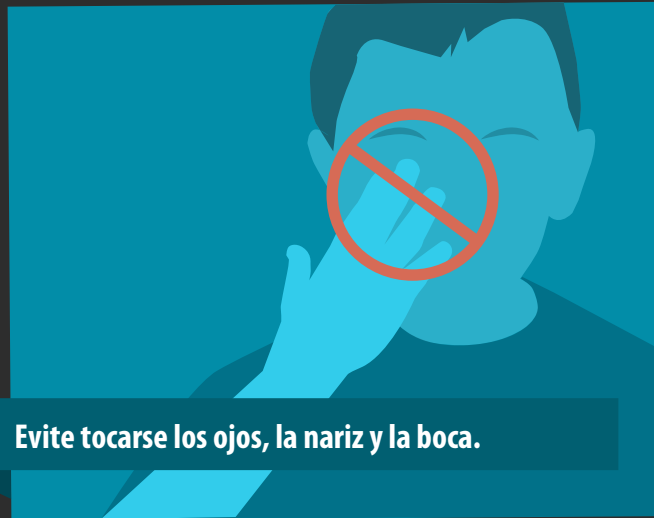
Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego bótelos a la basura.



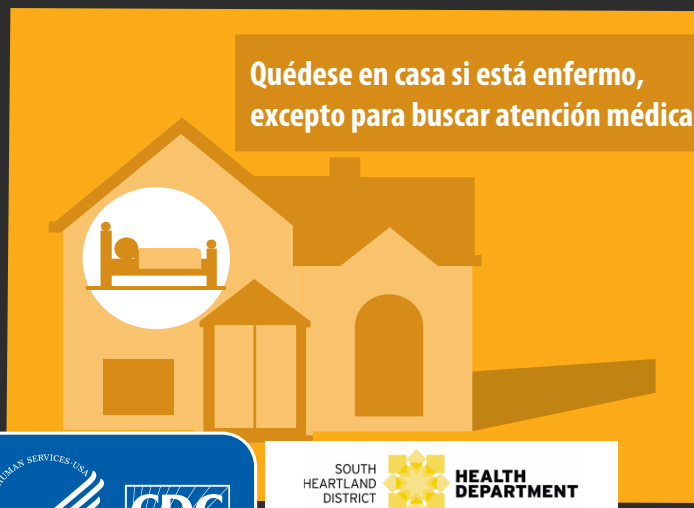
Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.



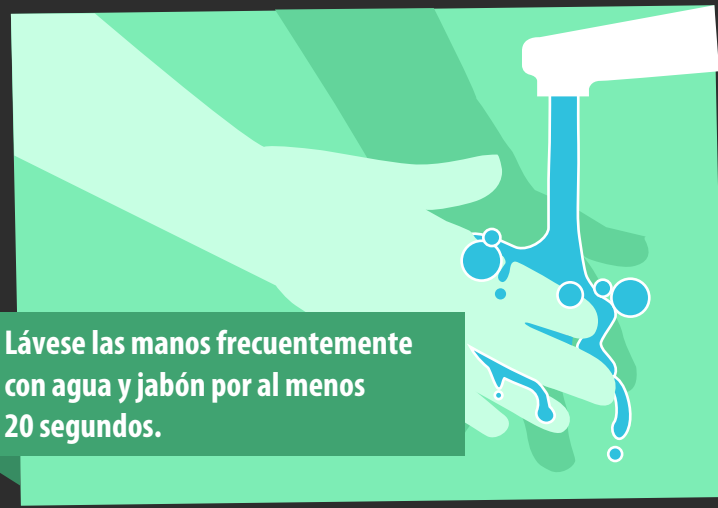
Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



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



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



SOUTH HEARTLAND DISTRICT HEALTH DEPARTMENT
606 N. Minnesota Ave, Suite 2 Hastings, NE
68901 TEL (402) 462-6211 or 1-877-238-7595

Para obtener más información: www.cdc.gov/COVID19-es