

# STOP!

## DO YOU HAVE:

- fever
- tiredness
- dry cough
- nasal congestion
- sore throat
- body aches
- headache

**If YES, put on a mask!**



# ¡PARE!

## ¿USTED TIENE:

- fiebre
- dolor de garganta
- tos seca
- dolor de cabeza
- cansancio
- dolores en el cuerpo
- congestión nasal

**¡SI ES ASÍ, UTILIZA UNA MÁSCARA!**

## Avoid Spreading Germs

- Cover your coughs and sneezes with your sleeve or tissue
- Discard tissues in a waste basket
- Avoid touching eyes, nose & mouth
- If sick, limit contact with others

# 1



## Evite Propagar los Gérmenes

- Cubra su tos y los estornudos con la parte superior del brazo o un pañuelo de papel desechable
- Deseche el pañuelo de papel en un cesto de basura
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca
- Si esta enfermo, límite el contacto con otras personas

## Wash Hands Properly

- Start with warm water & soap
- Make a lather
- Rub thoroughly for 20 seconds
- Scrub palms, back of hands, between fingers & under nails
- Rinse well, then use a paper towel to turn off the faucet

# 2



## Lávese las Manos Apropriadamente

- Comience con agua tibia o caliente
- Use jabón y genere espuma
- Frote y lave sus manos a fondo durante 20 segundos
- Restriégue las palmas, el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas
- Enjuague bien las manos y luego use una toalla de papel para cerrar el grifo de agua

[www.fairfaxcounty.gov/flu](http://www.fairfaxcounty.gov/flu)

