

FIGHT COLDS & FLU

GET YOUR FLU SHOT

It's not too late! Flu season last until May. Get a medical checkup for more info.



WASH YOUR HANDS

Wash your hands with soap and water for 20 seconds or use hand sanitizer.



COVER YOUR COUGH

Cover your mouth and nose with a tissue or your sleeve. Not your hands.



STAY HOME IF YOU'RE SICK

Follow current recommended guidelines.



COMO COMBATIR LA GRIPE



VACUNATE CONTRA LA GRIPE

¡No es demasiado tarde! La temporada de gripe dura hasta mayo. Hágase un chequeo médico para más información.



LÁVESE LAS MANOS

Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos o use desinfectante para manos.



CUBRE TU TOS

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con la manga. No tus manos.



QUÉDATE EN CASA SI ESTAS ENFERMO

Siga las pautas recomendadas actuales.

