

# KEEP YOUR FAMILY SAFE & HEALTHY FROM COVID-19



- 1.** Cover your face with a mask if you leave home, even when carpooling.

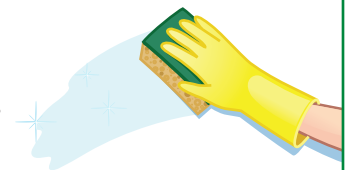


- 2.** Practice social distancing. Stay at least 2 meters away from other people.



- 3.** Wash your hands with soap and water for **at least 20 seconds** (the amount of time it takes to sing Happy Birthday twice).

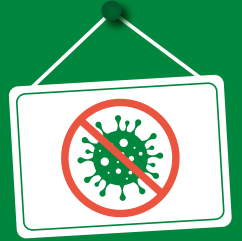
- 4.** Clean and disinfect frequently used surfaces and objects (tables, phones, etc.).



- 5.** Stay home if you're sick. Isolate from others and contact your doctor immediately for next steps.

Stay informed.  
Check trusted sources such as the  
**Centers for Disease Control at [cdc.gov](https://www.cdc.gov).**

# MANTÉN A TU FAMILIA SALUDABLE Y A SALVO DEL COVID-19



- 1.** Cúbrete la cara con una máscara si sales de casa, incluso cuando compartes el coche o vienes de raite.

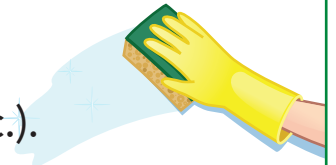


- 2.** Practica el distanciamiento social. Mantente al menos a 2 metros de distancia de otras personas.



- 3.** Lávate las manos con agua y jabón por al menos **20 segundos** (esta es la cantidad de tiempo que te toma cantar Feliz Cumpleaños dos veces).

- 4.** Limpia y desinfecta superficies y objetos usados frecuentemente (mesas, teléfonos, etc.).



- 5.** Quédate en casa si estás enfermo. Aíslate y contacta a tu doctor inmediatamente para que te diga qué hacer.

Permanece informado.

Revisa fuentes confiables como los Centros Para el Control de Enfermedades en la página de internet [cdc.gov](https://www.cdc.gov).