

**STOP THE SPREAD
OF THE H1N1 VIRUS!**

**¡PARE LA EXTENSIÓN
DEL VIRUS H1N1!**



**REMEMBER TO: CLEAN,
COVER, CONTAIN:**
RECUERDE A: LIMPIE, CUBRA, CONTENGA



**Wash your hands often. Scrub for at least 20 seconds with
soap and water or use an alcohol-based hand cleaner.**

**Laven las manos a menudo. Restriegue por lo menos 20 segundos con
jabón y agua o utilice un limpiador alcohol-basado de mano.**

**Cover your cough! Sneeze on your sleeve or use a tissue
to cover your mouth when you cough or sneeze.**

**Cubran su tos! Estornude en la manga o utilice un tejido para
cubrir la boca cuando usted tose o estornuda.**

**Contain germs by steering clear of others who are sick. If you
do get sick, stay home so you don't spread more germs.**

**Contengan los microbios evitando contacto con otros que están enfermos.
Quédese en casa si está enfermo para prevenir la extensión de microbios.**

**VISIT FLU.GOV FOR MORE INFORMATION.
VISITE FLU.GOV PARA MÁS INFORMACIÓN.**