

# 10 THINGS YOU CAN DO NOW TO PREPARE FOR COVID-19

## TREAT YOUR IMMUNE SYSTEM WELL



1 Get appropriate sleep.



2 Eat nutritiously and drink plenty of fluids.



3 Stay physically active.



4 Manage your stress levels.

## TAKE ACTIONS THAT HELP PREVENT THE SPREAD OF ALL ILLNESSES



5 Stay home if ill and avoid contact with ill people.



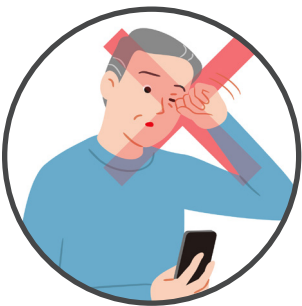
6 Wash your hands often: 20 second soap-and-scrub.



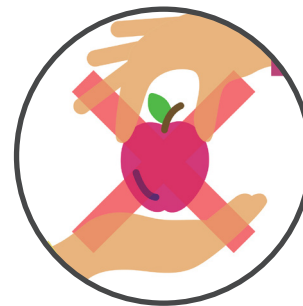
7 Cover coughs and sneezes—not with your hands.



8 Disinfect frequently touched objects and surfaces with bleached-based cleaners.



9 Avoid touching your eyes, nose, or mouth.



10 Avoid sharing food or personal items.

**10 COSAS QUE PUEDE HACER  
AHORA PARA PREPARARSE PARA**

# COVID-19

## TRATE BIEN SUS SISTEMA INMUNOLÓGICO



**1** Duerma bien cada noche.



**2** Comer saludable y beber muchos líquidos.



**3** Manténgase físicamente activo.



**4** Manejar los niveles de estrés.

## TOMAR MEDIDAS QUE AYUDEN A PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE TODAS LAS ENFERMEDADES



**5** Quédese en casa si está enfermo. Evite el contacto con personas enfermas.



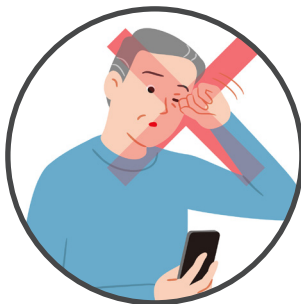
**6** Limpia sus manos con frecuencia: por 20 segundos, frote con jabon y agua.



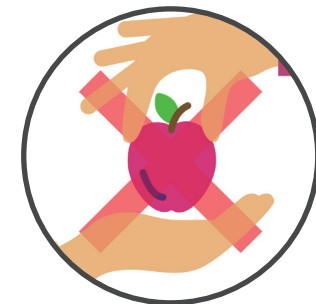
**7** Cubra la tos y los estornudos – no con sus manos.



**8** Desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia con limpiadores a base de cloro.



**9** Evite tocar sus ojos, nariz, o boca.



**10** Evite compartir alimentos o artículos personales.