

## Cover Your Cough

### STOP THE SPREAD OF GERMS THAT MAKE YOU AND OTHERS SICK

Always cover your nose and mouth with a tissue or the inside of your arm

Graphic: Illustration of man coughing into a tissue and into the inside of his arm

Then wash your hands with soap and warm water

Graphic: Hands under a faucet with soap on them

You may also wear a mask to protect those around you

Graphic: Man wearing surgical style mask

Surgical masks are designed to prevent you from transmitting germs to others. They are not designed to prevent you from inhaling others' germs.

## DETENGA LA DISEMINACIÓN DE LOS GÉRMENES QUE LO ENFERMAN A USTED Y A LOS OTROS

### CUANDO USTED ESTORNUDA O TOSE

Siempre cubrase la nariz y boca con un pañuelo desechable o sobre su brazo

Luego lavese las manos con jabón y agua tibia

Usted puede también usar una mascara para proteger a los demas a su alrededor

Las máscaras quirúrgicas están diseñadas para prevenir la transmisión de gérmenes a otras personas. No están diseñadas para prevenir la inhalación de los gérmenes de los demás.