

CONTAGIOUS DISEASE PRECAUTIONS



Wash hands often with soap and water for at least 20 seconds.



Avoid touching your eyes, nose or mouth with unwashed hands.



Avoid close contact with people who are sick.



Get plenty of sleep, be physically active, drink plenty of fluids, eat nutritious foods and manage your stress.



Stay home if you are sick.



Consider maintaining social distancing of 6 feet with all persons.



Cover coughs and sneezes, and then wash your hands. Cough or sneeze into your elbow or sleeve instead of your hand.



Frequently clean and disinfect objects and surfaces.

For updated COVID-19 information and other resources, go to [GarlandTX.gov](https://www.garlandtx.gov).



GARLAND
HEALTH

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA ENFERMEDADES CONTAGIOSAS



Lávese las manos con frecuencia, usando jabón y agua por un mínimo de 20 segundos.



Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con manos sucias.



Evite el contacto cercano con personas enfermas.



Duerma lo suficiente, manténgase activo físicamente, beba suficientes líquidos, coma alimentos nutritivos y controle su estrés.



Quédese en casa si está enfermo.



Considere mantener una distancia social de 6 pies con cualquier persona.



Tápese cuando tosa o estornude, y luego lave sus manos. Tose o estornude en su codo o manga en lugar de su mano.



Limpie y desinfecte con frecuencia los objetos y las superficies.

Para información actualizada de COVID-19 y otros recursos, visite [GarlandTX.gov](https://www.GarlandTX.gov).



GARLAND
HEALTH