

# 5 STEPS FOR DISEASE PREVENTION



## 1 AVOID TOUCHING YOUR FACE

Avoid touching your face if you are sick or near someone who is sick.

1

## 2 WASH YOUR HANDS

Thoroughly wash your hands with soap and water for at least 20 seconds.



## 3 DISINFECT AREAS

Frequently clean and disinfect common surfaces.

3

## 4 COVER YOUR COUGH

Cover your mouth and nose when coughing and sneezing with a tissue or your elbow.



## 5 STAY HOME WHEN YOU ARE SICK

If you require medical attention, call ahead before going to a doctor's office or emergency room.

5

CAMERON COUNTY PUBLIC HEALTH 956-247-3650

[cameroncounty.us/publichealth](http://cameroncounty.us/publichealth)



# 5 PASOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES



## 1 EVITE TOCAR SU ROSTRO

Evite tocar su rostro si está enfermo o si alguien cerca de usted está enfermo.

1

## 2 LAVE SUS MANOS

Lave bien sus manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.



## 3 DESINFECTE AREAS

Desinfecte con frecuencia areas y superficies de uso común.

3

## 4 CUBRA SU BOCA AL TOSER

Cubra su boca y nariz al toser y/o estornudar con un pañuelo o con su brazo.



## 5 PERMANEZCA EN CASA SI ESTÁ ENFERMO

Si requiere atención médica llame antes de acudir a la oficina del médico o a la sala de emergencias.

5

CAMERON COUNTY PUBLIC HEALTH 956-247-3650

[cameroncounty.us/publichealth](http://cameroncounty.us/publichealth)

