

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.



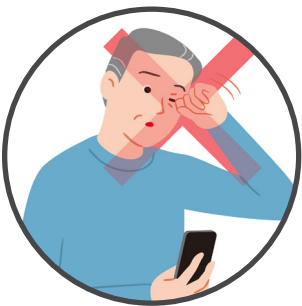
6 Wash your hands often: 20 second soap-and-scrub.



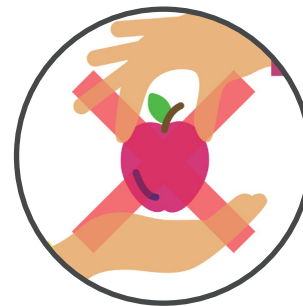
7 Cover coughs and sneezes—not with your hands.



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 PUEDE HACER PARA PROTEGER CONTRA

COVID-19

MANTENGA TU SISTEMA IMMUNITARIO



1 Duermes bien cada noche.



2 Elige alimentos saludables.



3 Ten un horario de ejercicio.



4 Maneja los niveles de estrés.

HAZ LO QUE TE PROTEGE DE TODOS LOS ENFERMEDADES



5 Quédate en casa si estás enfermo. Evitar el contacto con personas enfermas.



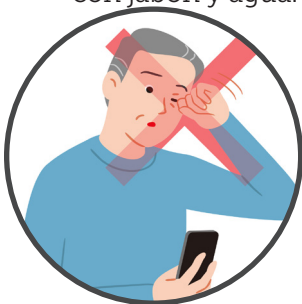
6 Limpia sus manos frecuentemente, cada vez para 20 segundos con jabón y agua.



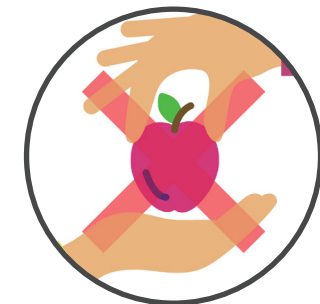
7 Cubra toses y estornudos sin usando tus manos.



8 Desinfecte objetos y superficies de uso frecuente con un producto a base de cloro.



9 No toques tus ojos, oídos, y boca.



10 No compartas comida ni artículos personales.



Para la última información, visita
SaltLakeHealth.org o CDC.gov/COVID19.