

# 7 PASOS PARA MINIMIZAR LA EXPOSICIÓN

## Lavar la vajilla a fondo

El lavado exhaustivo de platos, cristalería y utensilios ayuda a prevenir la propagación de gérmenes.

## Quédese en casa cuando esté enfermo

El distanciamiento social ayuda a proteger a otros de contraer su enfermedad.

## Cúbrase la boca y la nariz al estornudar o toser

Toser y estornudar sobre su codo o un tejido protege a otros.

## Lavarse las manos con frecuencia

Lavarse las manos con frecuencia y usar un desinfectante con base a alcohol ayuda a proteger contra la propagación de gérmenes.

## Evite a las personas que estén enfermas

Limitar el contacto con otras personas enfermas ayuda a prevenir la propagación de gérmenes.

## Limpiar y desinfectar las superficies

La limpieza y desinfección de las superficies que comúnmente se tocan ayuda a prevenir la propagación de gérmenes.

## Vacúnese contra la gripe

La vacuna contra la gripe es fundamental para ayudar a prevenir la gripe estacional.

**LUCHA  
CONTRA  
LA GRIPE**

**¡LA PROTECCIÓN COMIENZA  
CON LA PREVENCIÓN!**

**ECOLAB®**  
Everywhere It Matters.™