

# Personal Hygiene Tips

## Consejos de higiene personal



**Wash your hands frequently** with soap and water for at least 20 seconds

*Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos*



If you are unable to wash your hands with soap and water, **use antibacterial gel with 70% alcohol**

*Si no puede lavarse las manos con agua y jabón, use gel antibacteriano con 70% de alcohol*



When sneezing or coughing, **cover your nose and mouth** with your inner elbow or with a tissue

*Al estornudar o toser, cúbrase la nariz y la boca con el codo interno o con un pañuelo*



**Don't touch your face** including your mouth, ears, eyes and nose

*No toques tu cara, incluyendo la boca, los oídos, los ojos y la nariz*

Help stop cross-contamination.

Ayuda a detener la contaminación cruzada.

Provided by

 BEACON HEALTH SYSTEM