

HEALTHY HABITS TO HELP PREVENT ILLNESS

1. **Avoid close contact.**

Avoid close contact with people who are sick. When you are sick, keep your distance from others to protect them from getting sick too.

2. **Stay home when you are sick.**

Stay home from work, school, and church when you are sick. *If you are sick, you are not obligated to attend mass.* Be kind and protect your fellow parishioners by staying home until you feel better.

3. **Cover your mouth and nose.**

Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing, or cough and sneeze into the crook of your elbow. This will limit the spread of germs and may prevent those around you from getting sick.

4. **Clean your hands.**

Washing your hands often will help protect you from germs. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand rub.

5. **Avoid touching your eyes, nose or mouth.**

Germs are often spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose, or mouth.

6. **Practice other good health habits.**

Clean and disinfect frequently touched surfaces at home, work or school, especially when someone is ill. Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids, and eat nutritious food.



HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR ENFERMEDADES

1. **Evite el contacto cercano.**

Evite el contacto directo con personas que estén enfermas. Si usted se encuentra enfermo, mantenga la distancia con otras personas para evitar que ellos también se enfermen.

2. **Guarde reposo en su hogar cuando esté enfermo.**

No asista al trabajo, a la escuela o a la iglesia si está enfermo. *Si usted está enfermo, no está obligado a asistir a misa.* Sea amable y proteja a otros feligreses al quedarte en casa hasta que te sientas mejor.

3. **Cúbrase la nariz y la boca.**

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo al toser o estornudar, o toser y estornudar en el pliegue del codo. Esto limitará la propagación de gérmenes y puede evitar que las personas cercanas se enfermen.

4. **Lávese las manos.**

Lavarse las manos con frecuencia lo ayudará a protegerse contra los gérmenes. Si no hay agua y jabón, use un limpiador de manos a base de alcohol.

5. **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.**

Los gérmenes a menudo se diseminan cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

6. **Practique otros buenos hábitos de salud.**

Limpie y desinfecte las superficies de contacto más comunes en el hogar, en el trabajo o en la escuela, especialmente cuando alguien está enfermo. Duerma bien, manténgase activo físicamente, controle su estrés, beba mucho líquido y coma alimentos nutritivos.