

# Protéjase de las gotículas respiratorias

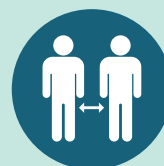
Pequeñas gotas de agua en nuestro aliento, también conocidas como gotículas respiratorias, pueden contener gérmenes. Cuando las personas enfermas respiran, tosen, hablan o estornudan, pueden diseminar gérmenes a través de las gotas respiratorias.

## Las personas sanas recogen las gotas de gérmenes de la siguiente manera:

- Respiración de gotas que transportan gérmenes.
- Tocar superficies con gotas que transportan gérmenes y luego tocarse los ojos, la boca o la nariz.

Visite [hhs.iowa.gov/projectfirstline](https://hhs.iowa.gov/projectfirstline) para conocer más maneras de mantenerse saludable.

## CÓMO DETENER LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES:



Mantenga una distancia de los demás.



Tosa en el codo, no en la mano.



Si se siente mal, use una máscara.



Estornude en un pañuelo de papel.



Lávese las manos.