

# Evite que los gérmenes se propaguen a otros

Los gérmenes viajan por las gotículas respiratorias que vienen de la boca y la nariz. Si está enfermo, es importante detener los gérmenes antes de que se propaguen a otras personas, lo que también se conoce como control del origen.

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



## PONGA

EL CONTROL DE LAS INFECCIONES

## PRIMERO

### ASÍ ES COMO PUEDE CONTROLAR LOS GÉRMENES:



Use una máscara cuando se sienta enfermo.



Estornude en un pañuelo de papel.



Tosa en el codo.

**Nota:** Toser o estornudar en las manos NO es el control del origen. Cuando los gérmenes caen en sus manos, se diseminan a todo lo que toca.