

LÁVATE LAS MANOS POR 20 SEGUNDOS



**O CANTA ESTA CANCIÓN
EN TU MENTE:**

**Bear Down, Arizona
Bear Down, Red and Blue
Bear Down, Arizona
Hit 'em hard, let 'em know who's who;
Bear Down, Arizona
Bear Down, Red and Blue
Go, go, Wildcats, go;
Arizona, Bear Down**



**PROTÉGETE,
USA CUBREBOCAS**



**AISLATE SI
TIENES
SÍNTOMAS**



PROTÉGETE SIGUE LAS REGLAS DE LA CDC



LÁVATE LAS MANOS
FRECUENTEMENTE
O USA GEL
ANTIBACTERIAL



USA CUBREBOCAS
EN PÚBLICO



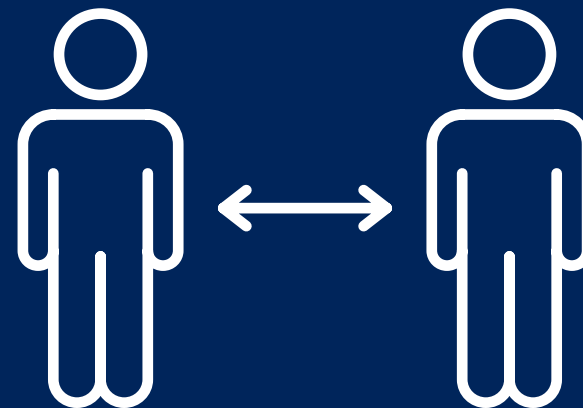
AISLATE
SI TIENES
SÍNTOMAS



ESTORNUDA O TOSE
EN UN PAÑUELO O EN
TU BRAZO



NO TE TOQUES
LA CARA O LOS OJOS,
NARIZ Y LA BOCA



MANTÉN TU
DISTANCIA



MANTENTE INFORMADO
[ARIZONA.EDU/COVID-19](https://arizona.edu/covid-19)



**MANTENTE
INFORMADO**

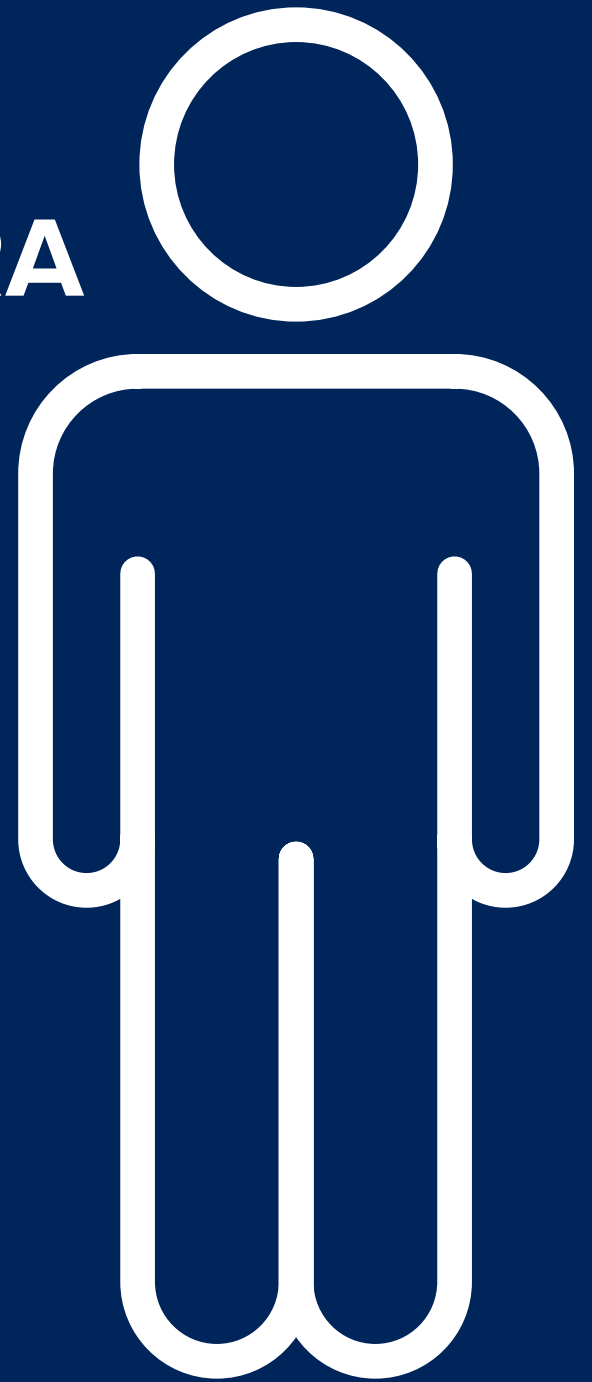
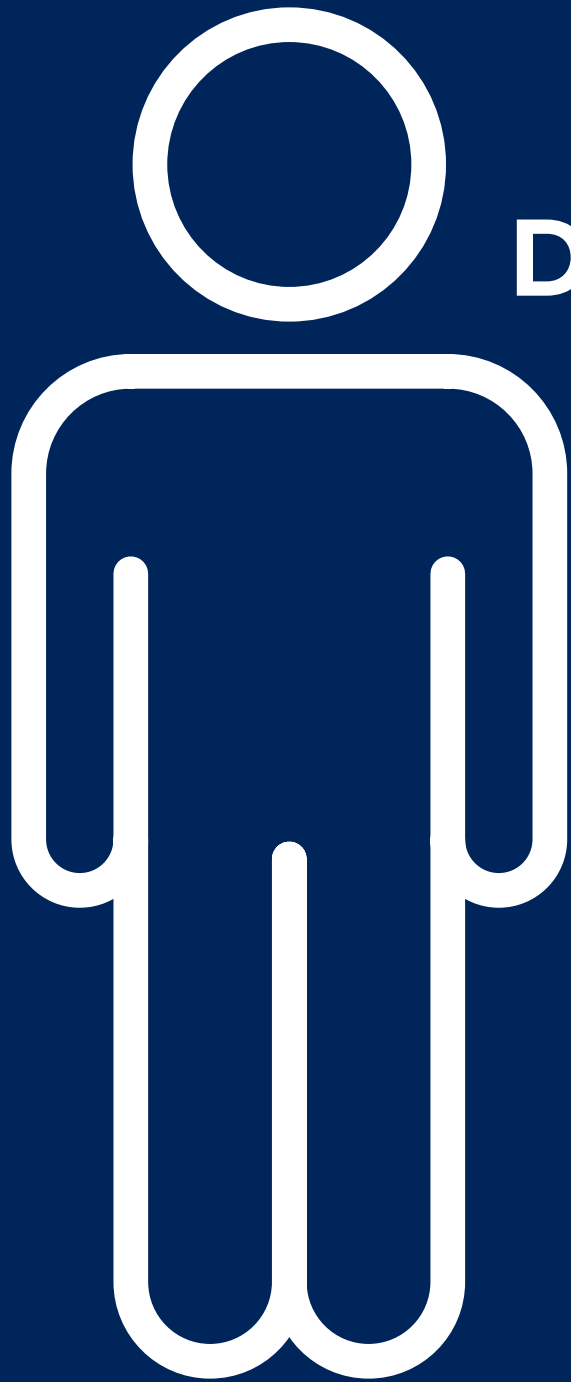
azdhs.gov



**USA
CUBREBOCAS**



**MANTÉN TU
DISTANCIA, PARA
REDUCIR EL
CONTAGIO**





**PROTÉGETE
ESPERA AQUÍ**

**BEAR
DOWN®**

PROTÉGETE LÁVATE TUS MANOS

¿AGUA TIBIA O FRÍA?

Cualquiera de las dos están bien

¿CON JABÓN O SIN JABÓN?

Una barra de jabón o jabón líquido funcionan bien, o gel antibacterial con 60% de alcohol

¿CUAL ES LA FORMA CORRECTA?

Frótate la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas, hasta las muñecas



¿POR CUÁNTO TIEMPO?

Por lo menos 20 segundos

¿CON CUÁNTA FRECUENCIA?

- Antes de comer
- Antes y después de tratar una cortadura o una herida
- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Después de usar el baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar a un animal o basura



**LOS GATOS
NOS PROTÉGEMOS
JUNTOS**





PROTÉGETE

**DEJA ESTE
ASIENTO LIBRE
POR FAVOR**



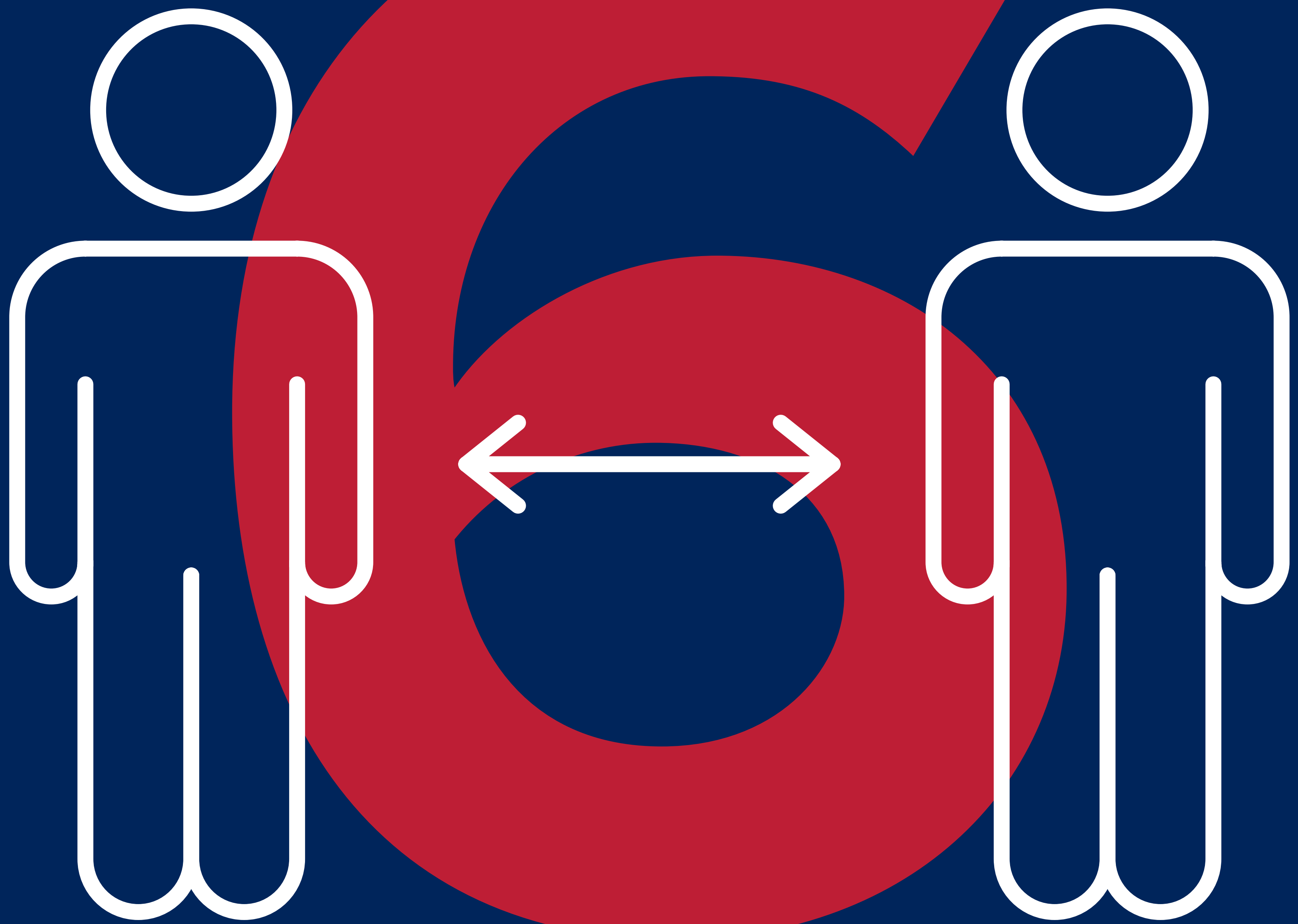
**PROTÉGETE
ESPERA AQUÍ**

**BEAR
DOWN[®]**



**USA
CUBREBOCAS**





6 PIES DE DISTANCIA

Nos ayudará a terminar
con el virus