

# ¡Compartir cosas es algo muy bueno! ¡Pero *no* compartas gérmenes!

Los gérmenes pueden enfermarte. Los gérmenes se pueden transmitir a través del aire cuando alguien tose o estornuda.



**¡Un estornudo puede disparar gérmenes a una velocidad de 100 millas por hora!**

Por eso debes taparte la boca o la nariz con el codo.



No estornudes o tosas en el aire.



No uses las manos. Los gérmenes pueden pasar de tus manos a otras cosas (o personas) cuando las tocas.



**KidsHealth**

KidsHealth.org

Si **toses o estornudas** usando las manos, lávatelas con agua y jabón o utiliza un desinfectante para manos.

Si toses, estornudas o **te suenas la nariz** usando un pañuelo de papel, tíralo y lávate las manos con agua y jabón o utiliza un desinfectante para manos.