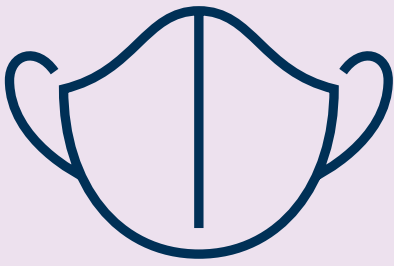


# ¡Recuerda las 3 Ms!



## MASCARILLA

Usar una mascarilla de tela cubriendo nariz y boca.



## MANTENER

6 pies (2 metros) de distancia. Evitar estar cerca de los demás.



## MANOS

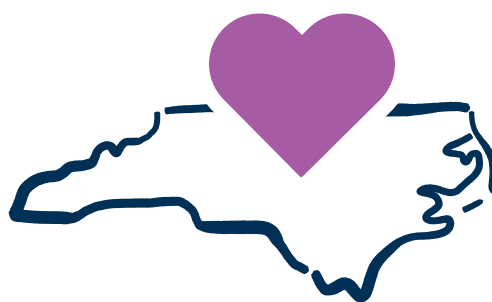
Lavarte las manos con frecuencia o usar desinfectante para manos.

## ¡DETÉNGASE!

No entre si presenta estos síntomas de COVID-19.

- Congestión o goteo nasal (nariz)
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Náuseas o vómitos
- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Nueva pérdida del olfato o gusto
- Diarrea
- Fiebre o escalofríos
- Dolor muscular
- Fatiga

Manteniéndonos separados, nos reúne a todos. Proteja a su familia y vecinos.



#MantenteFuerteNC

Averigüe más visitando:  
[nc.gov/covid19](https://nc.gov/covid19).



NC DEPARTMENT OF  
HEALTH AND  
HUMAN SERVICES