

# COVID-19

## Protéjase a si mismo y a los demás contra la enfermedad

Al toser o estornudar, cubra su nariz y boca con un pañuelo flexionando el interior de su codo contra su rostro.



Tire inmediatamente a la basura el pañuelo después de su uso.



Lávese las manos con jabón y agua o un desinfectante para manos a base de alcohol durante al menos 20 segundos:

- Después de toser o estornudar
- Al cuidar de un enfermo
- Antes, durante o después de preparar alimentos
- Antes de comer
- Después de usar el sanitario
- Al ensuciarse las manos



Evite tocar su rostro (ojos, nariz y boca)



International  
Chamber of Shipping

Shaping the Future of Shipping