

Prevenga la propagación de los resfriados y la gripe

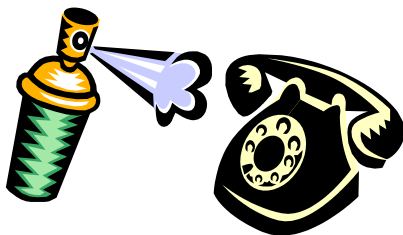
► Cubrase la boca al toser o estornudar

- Utilice pañuelos de papel, y no las manos, para cubrirse la boca al toser o estornudar.
- Deseche los pañuelos de papel y lávese las manos de inmediato.
- Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude en la manga de su camisa.



► Las personas enfermas deben mantenerse alejadas de las personas sanas

- Quédese en su casa si está enfermo.
- Aléjese de las personas enfermas.
- Evite las multitudes durante la temporada gripal.



► Lávese las manos con frecuencia

- Mójese las manos con agua tibia y use jabón.
- Frótese las manos durante 20 segundos.
- Enjuáguese bien.
- Séquese las manos con una toalla de papel.
- Use una toalla de papel para cerrar el grifo.
- Use una toalla de papel para abrir la puerta del baño.
- Utilice desinfectante para las manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.



► Limpie los objetos de uso común

- Teléfonos, juguetes, interruptores de luz, controles remotos, manijas del baño, perillas de puertas, grifos, manijas.

¡Aplíquese la vacuna antigripal!