

La Gripe y Usted...

Protéjase así mismo, a su familia y a sus amistades practicando los hábitos saludables a continuación.

Cúbrase la boca y nariz.

- Cuando tosa o estornude cúbrase la boca y nariz con un pañuelo desechable o tosa en el interior de su codo.
- Tire a la basura el pañuelo desechable después de usarlo.

Lávese las manos.

- Lávese sus manos frecuentemente con jabón y agua tibia al menos por 20 segundos (el tiempo que le llevaría cantar “feliz cumpleaños” dos veces) o use un limpiador de manos a base de alcohol.

Limpie las áreas comunes.

- Utilice un blanqueador o desinfectante para limpiar y desinfectar las áreas comunes.

Mantenga su distancia.

- Evite tener contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Permanezca en casa si se encuentra enfermo.

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si usted experimenta síntomas parecidos a la gripe:

- fiebre de más de 100°,
- cansancio,
- pérdida de apetito y
- tos o estornudos.



La Gripe y Usted...