

Llegó la época de la Gripe

1

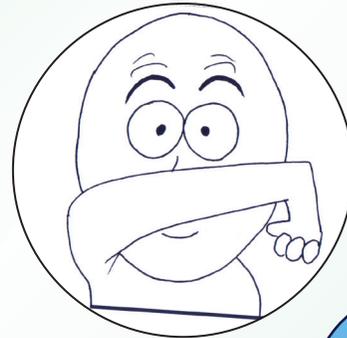
Cúbrase cuando deba toser o estornudar



Use un pañuelo desechable para cubrirse la boca y la nariz cuando tosa o estornude

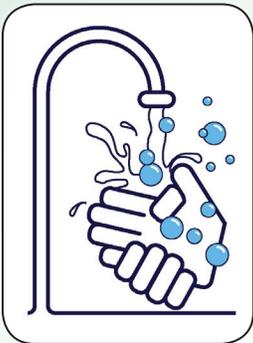
Tosa o estornude en la parte superior de una de sus mangas, no en sus manos

- O -



Lávese las manos

(especialmente después de toser o estornudar)



Frótese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos

- O -

Si no tiene agua y jabón, use un limpiador para manos a base de alcohol



Cuándo lavarse las manos...

- Con frecuencia durante todo el día
- Después de toser o estornudar
- Antes de comer o preparar comida
- Después de usar el baño
- Después de cambiar un pañal
- Después de acariciar un animal
- Después de tocar manijas o perillas de puertas

