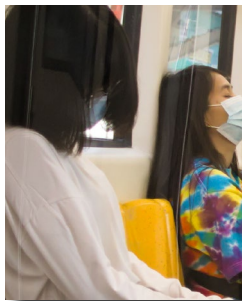


Hábitos Saludables Para Prevenir Los Resfriados y La Gripe

Evite el contacto cercano con personas enfermas



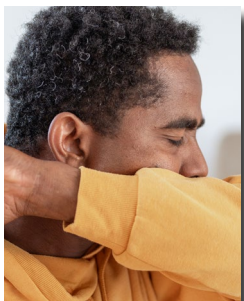
- Evite el contacto directo con personas que estén enfermas.
- Evite el contacto cercano con multitudes durante la temporada de gripe.

Quédese en casa si está enfermo



- Si es posible, quédese en casa y evite contagiar a otros en el trabajo o en la escuela.

Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar



- Use un pañuelo desechable para cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar.
- Deseche su pañuelo usado en un basurero.
- Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en su manga o el codo, no en sus manos.

Lávese las manos con frecuencia



- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Limpie sus manos con desinfectante de manos a base de alcohol si no tiene agua y jabón disponibles.

Limpie y desinfecte



- Limpie y desinfecte las superficies de uso común en su hogar – mantenga limpios objetos de uso común como los teléfonos móviles, juguetes, el control remoto de la TV, manijas de inodoros, perillas de puertas, interruptores de luz y grifos o llaves de agua – desinfecte con frecuencia, especialmente si alguien está enfermo en casa.

**iVacúnese
contra la
gripe!**