

AYÚDENOS A PREVENIR LA INFLUENZA A H1N1 Y LA GRIPE

Lávese las manos con agua y jabón o use un desinfectante hecho con 60% alcohol después de usar el baño, fumar, acariciar los animales, tocar dinero, o cuando sus manos estén sucias.



Mantenga sus manos fuera de los ojos y la boca. Los gérmenes pueden entrar a su cuerpo a través de estos portales de entrada y hacen que se enferme.



Estornude o tosa en su antebrazo o en una servilleta o pañuelo. Los gérmenes pueden transmitirse a otras personas cuando toque en sus manos y luego toca superficies.



¡No fume! El fumar lo/la pone a un mayor riesgo de contraer gripe y pulmonía, y de transmitir los gérmenes cuando exhale.



Vacúnese contra la influenza todos los años. Los niños entre las edades de 6 meses a 19 años, personas con enfermedades crónicas, mujeres embarazadas, profesionales en el área de cuidado de la salud y las personas mayores deben vacunarse contra la.



Quédese en la casa si tiene fiebre, síntomas de gripe, vómitos o diarrea. ¡Mantenga los gérmenes con usted! ¡No envíe niños enfermos a la escuela. Llame a su médico si tiene alguna preocupación.



¡Además coma comidas saludables, haga ejercicio y duerma bien!