

PARE
las
enfermedades

PREVENCIÓN DE LA GRIPE

Lávate las manos con jabón y agua corriente con frecuencia.



Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.



Evita el contacto cercano con personas enfermas. Abre las ventanas para que entre aire fresco.



Si está enfermo, quédate en casa y no vayas a trabajar, a la escuela, o a lugares públicos.



Cúbrete la boca y la nariz cuando tosas o estornudes. Tose o estornuda cubriéndote con la manga de tu ropa o con un pañuelo descartable.



Cultiva otros buenos hábitos de salud. Consume alimentos nutritivos, bebe agua, haz ejercicios y duerme lo suficiente.



PONTE LA VACUNA CONTRA LA GRIPE TODOS LOS AÑOS.