

La Gripe Pandémica y Usted

— LO QUE USTED PUEDE HACER —

Pasos sencillos para terminar la contaminación de los microbios y ayudar que usted y otros dejen de enfermarse:

1. Mantenga limpias sus manos

lavándolas seguido con jabón y agua tibia o usar un desinfectante de manos después de:

- Tocer o destornudar
- Cuidar a una persona enferma
- Usar el baño
- Tocar basura o desecho de animales



2. Cubra su boca y nariz con un pañuelo



cuando tosa o destornude...si no tiene un pañuelo, tosa o destornude en su brazo, No en sus manos



3. Evite tocar sus ojos, nariz, o boca y derramar microbios en ellos

4. Mantenga su distancia social

- Evite multitudes
- Trabaje de su case, si es posible
- Limite sus viajes

5. No comparta las cosas que entran a la boca, como popotes y vasos para tomar

6. ¡Permanezcase Sano! Duerma bastante, haga ejercicio, tome mucha agua, y coma alimentos saludables

