



# detener la gripe está en tus manos



## Lava tus manos

Lava tus manos con jabón o con desinfectante para manos y agua tibia después de toser, estornudar, cuidar a un enfermo, ir al baño o tocar basura o desechos animales. Enséñale lo mismo a tus hijos.

## Cubre tu nariz y tu boca

Usa un pañuelo cuando tosas o estornudes, y si no tienes un pañuelo, tose o estornuda en la parte superior de tu manga, no en tus manos.



## Aíslate

Si estás enfermo quédate en casa por 7 días después de que comenzaron tus síntomas o hasta que no hayas tenido síntomas por 24 horas, lo que tenga más tiempo. Esto es para evitar infectar a otros y transmitir el virus a más gente.

## Vacúnate contra la gripe de temporada

*Para mayor información sobre la prevención de la gripe:*

visita [kanehealth.com](http://kanehealth.com) o llama al 630-208-3801

1240 North Highland Ave., Aurora, IL 60506  
1750 Grandstand Place, Elgin, IL 60123

*Conéctate para estar sano:*

[www.facebook.com/kanehealth](http://www.facebook.com/kanehealth) or  
[www.twitter.com/KaneCoHealth](http://www.twitter.com/KaneCoHealth)

