

CONSEJOS PARA PREVENIR LA GRIPE



Lávese las manos con frecuencia. Eso ayuda a protegerlo a usted y a los demás contra los gérmenes. Si no hay agua y jabón, use geles o toallas desechables, desinfectantes a base de alcohol para frotarse las manos.



Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo. Si no tiene un pañuelo, use las mangas de su camisa para toser o estornudar, pero no las manos.



Evite el contacto cercano con personas enfermas.



Si usted está enfermo, permanezca en casa y aléjese de otras personas tanto como le sea posible para protegerlos del contagio; descanse mucho y consulte a su médico.



Anualmente, vacúnese contra la gripe.