

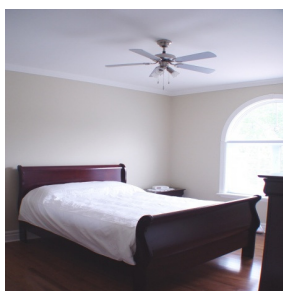
EVITA EL CONTAGIO GRIPE

LOGO



Lávate las manos con frecuencia y de forma higiénica: usa agua y jabón, hazlo al menos durante 15-20 segundos y siempre, después de estornudar o toser. Si no está cerca de una fuente de agua, use un desinfectante de manos con base alcohol

Cuando tosas o estornudes, usa un pañuelo desechable para cubrirte la nariz y la boca. (Luego tíralo a una bolsa de basura de plástico y ciérrala). Si en ese momento no dispones de pañuelos, hazlo cubriéndote la boca y nariz con la cara interna del codo, o si no es posible con las manos.



Ventila diariamente tu casa, y limpia las superficies y objetos de uso común (encimeras, baños, manillas, pomos, juguetes, teléfonos) con los productos de limpieza habituales.

Los objetos de aseo son personales. Evita el uso de toallas o pañuelos de uso común, aunque pertenezcan a tus familiares.



No saludes estrechando la mano, besando o abrazando a una persona que tenga síntomas catarrales o de gripe. Si lo haces, lávate cuanto antes.

Trata de no tocarte los ojos, nariz ni boca. Ésta es la manera como a menudo se propagan los gérmenes.

Si tienes síntomas de gripe o catarrales, evita los lugares públicos concurridos.

La prevención es mejor que cualquier tratamiento