

¡De usted depende parar la gripe!



La gripe se contagia de una persona a otra cuando alguien con gripe estornuda, tose o hasta habla. El virus de la gripe se esparce por el aire y lo puede inhalar cualquier persona que esté cerca. A veces una persona puede contagiarse al tocar algo que tenga el virus y luego tocarse la boca o la nariz.

Para protegerse y proteger a su familia de la gripe:

Lávese las manos con frecuencia, con jabón y agua tibia.

Use un pañuelo cuando tosa, estornude o escupa, y deséchelo en un bote de basura con tapa.

No se toque la cara con las manos.

Limpie los espacios compartidos con más frecuencia, como la bocina del teléfono, los teclados, el volante del auto y los equipos de oficina.

No comparta artículos personales como tenedores, cucharas, cepillos de dientes y toallas.

Evite las muchedumbres y las personas enfermas.