

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:

- **Use** un pañuelo cuando tosa, estornude o escupa, y deséchelo en un bote de basura con tapa.
- **Lávese** las manos con frecuencia, con jabón y agua tibia.
- **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.

