



BUENOS HÁBITOS DE SALUD PUEDEN DETENER A LOS GÉRMENES

1. LÍMPIESE LAS MANOS. LAVARSE LAS MANOS A MENUDO LE VA A PROTEGER DE LOS GÉRMENES. LAVESE LAS MANOS POR 20 SEGUNDOS USANDO AGUA Y JABÓN. SI EL AGUA Y EL JABÓN NO ESTÁN DISPONIBLES, USE UN DESINFECTANTE DE MANO.

2. CUBRASE LA BOCA Y LA NARIZ. USE UNA SERVILLETA PARA CUBRIR SU BOCA Y NARIZ AL TOSER O AL ESTORNUDAR. ESTO PREVENDRÁ A QUE OTROS A SU ALREDEDOR SE ENFERMEN.

3. TOSA O ESTORNUDE HACIA LA MANGA DE SU ROPA SI NO TIENE SERVILLETAS DISPONIBLES.

4. EVITE TOCARSE LOS OJOS, NARIZ, O LA BOCA. GÉRMENES NORMALMENTE SE PROPAGAN CUANDO UNA PERSONA TOCA ALGO QUE ESTA CONTAMINADO CON GÉRMENES Y DESPUÉS TOCA SUS OJOS, SU NARIZ O SU BOCA.

5. QUÉDESE EN LA CASA CUANDO ESTE ENFERMO. SI ES POSIBLE, QUÉDESE EN CASA Y NO VAYA AL TRABAJO, A LA ESCUELA, O A HACER MANDADOS CUANDO USTED ESTE ENFERMO. ESTO PREVENDRÁ A OTROS DE AGARRAR LA ENFERMEDAD.

6. EVITE CONTACTO CERCA. MANTENGASE SI ES POSIBLE LEJOS DE OTROS QUE ESTÉN ENFERMOS. CUANDO USTED SE ENCUENTRE ENFERMO, MANTENGA SU DISTANCIA DE LOS OTROS PARA PROTEGERLOS DE QUE SE PUEDAN ENFERMAR TAMBIÉN.

7. PRACTIQUE BUENOS HÁBITOS DE SALUD. DUERMA LO SUFICIENTE, SEA ACTIVO FÍSICAMENTE, MANEJE SU ESTRÉS, TOMA SUFICIENTES FLUIDOS, Y COMA COMIDA NUTRITIVA.

8. PÓNGASE LA VACUNA DE LA GRIPE CUANDO ESTE DISPONIBLE CADA AÑO.

9. LLAME AL DOCTOR DE SU FAMILIA SI USTED TIENE SÍNTOMAS DE GRIPE. HAY MEDICAMENTOS DISPONIBLES PARA TRATAR LA GRIPE.

