

De Usted Depende Detener la Influenza



¡Salud!

- Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire el pañuelo desechable al acabar.
- Límpiense las manos cada vez que usted tosa o estornude.

¡En serio! ¿En VERDAD es tan importante lavarse las manos?



- **¡Si!** Los gérmenes se encuentran en todas partes. Si usted no se limpia las manos, se pueden introducir gérmenes en su boca, nariz, ojos, cortadas y raspones. Hasta se pueden introducir en sus alimentos y hacer que usted se enferme.
- Si no tiene agua y jabón, pídale a un adulto una toallita desechable con alcohol para las manos o desinfectante con gel.



Algunas cosas que usted no desea compartir

- No comparta los alimentos, los utensilios de comida, los vasos, las toallas u otros o personales con los demás. ¡Usted pudiera contagiarse con sus gérmenes!
- Manténgase alejado de las personas que se encuentran enfermas.
- Si es posible, quédese en casa cuando usted se encuentre enfermo. No juegue con sus amigos hasta que se sienta mejor.



¿Algo más?

- Duerma lo suficiente, haga ejercicio y obtenga suficiente agua y comida saludable.



Para mayor información, consulte www.hcphes.org o www.cdc.gov.

Fuentes: Los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services), Administración de Alimentos y Drogas (Food and Drug Administration)