

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.
- Límpiase 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 y hasta se pueden introducir en sus alimentos y hacer que usted se enferme.
- Si no se encuentran disponibles agua y jabón, use una toallita desechable con alcohol para las manos o desinfectante con gel.

Algunas cosas que usted no desea compartir

- Evite el contacto cercano con las personas que se encuentran enfermas.
- Si es posible, quédese en casa cuando usted se encuentre enfermo.
- No comparta los alimentos, los utensilios de comida, los vasos, las toallas u otros objetos personales con los demás. Usted pudiera descubrir que ha compartido más de lo que era su intención... ¡Gérmenes!



¿Algo más?

- Dormir lo suficiente, las actividades físicas y obtener suficiente agua y comida saludable le ayudarán a mantenerse saludable no solamente durante la época de influenza sino todo el año.



Para mayor información, consulte www.hcphe.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)