

# POR ENÉSIMA VEZ:

# ¡LÁVESE LAS MANOS!

Es un asunto de salud pública.



Lavarse las manos con frecuencia puede protegerlo del virus de la gripe.

Para lavarse las manos:

- Use jabón y agua corriente.
- Frótese hasta que haga espuma durante 20 segundos antes de enjuagarse.
- Séquese las manos con una toalla de papel.
- Use la toalla para cerrar el grifo, de ser posible.
- A falta de agua y jabón, puede usar una solución desinfectante a base de alcohol.

OTTAWA COUNTY HEALTH DEPARTMENT

Aprenda más en: [www.miOttawa.org/flu](http://www.miOttawa.org/flu)



# POR LO QUE MÁS QUIERA: ¡CÚBRASE LA BOCA CUANDO ESTORNUDE!

Es un asunto de salud pública.



Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo descartable al toser o estornudar. Si no tiene un pañuelo, puede usar la parte interna del codo. El cumplimiento de las normas de etiqueta al toser puede evitar que las personas a su alrededor se contagien de su enfermedad. Pero recuerde, si está tosiendo y estornudando por la gripe, debe quedarse en casa.

OTTAWA COUNTY HEALTH DEPARTMENT

Aprenda más en: [www.miOttawa.org/flu](http://www.miOttawa.org/flu)



# YA ESTÁ GRANDE PARA SABER QUE NO DEBE VENIR A TRABAJAR ENFERMO.

Es un asunto de salud pública.



¿De veras cree que su sitio de trabajo no sobrevive sin usted por unos días cuando usted tiene la gripe? Cuando va a trabajar enfermo, está propagando el virus a todos los que lo rodean. Si tiene una enfermedad que parece gripe, debe quedarse en casa y no ir a trabajar al menos hasta 24 horas después de que le pase la fiebre sin usar un medicamento para bajarla. Tampoco debe ir a otros eventos sociales, a la escuela o a hacer diligencias.

OTTAWA COUNTY HEALTH DEPARTMENT  
Aprenda más en: [www.miOttawa.org/flu](http://www.miOttawa.org/flu)

