

Lávese las manos meticulosamente y con frecuencia con agua jabonosa tibia.

1

Mantenga las manos fuera de sus ojos, nariz y boca.

2



No deje sus pañuelitos de papel usados por todas partes; échelos a la basura.

3

LOS 10 MEJORES PARA LA SALUD

Cómo no enfermarse durante la temporada del catarro y la gripe

Como rutina, desinfecte los objetos compartidos en casa y en el trabajo.

4

5

Hable con su profesional de salud sobre la vacuna contra la gripe y hágase aplicar una en el otoño, si esto es conveniente para usted.

Mantenga toda la distancia posible de las demás personas durante la temporada del catarro y la gripe,

7

Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelito de papel o con el interior de su brazo cuando tosa o estornude – para así minimizar las bacterias en sus manos.

6



8

Descanse lo suficientes – duerma de 7 a 8 horas todos los días.

9

Hable con su profesional de salud si tiene fiebre o dolor de garganta que persista después de 2 ó 3 días o si sus síntomas empeoran.

10

Mantenga aire fresco circulando y las superficies secas.