

Haga esto para prevenir la gripe

Evite el contacto cercano



Cuando esté enfermo, mantenga su distancia de los demás para protegerlos de que también se enfermen.

Quédese en casa cuando esté enfermo



Así ayudará a evitar que los demás se contagien de su enfermedad.

Cúbrase la nariz y la boca



Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable o la manga cuando tosa o estornude.

Lávese las manos



Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse de los gérmenes.

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca



En las manos hay gran cantidad de gérmenes, los cuales pueden entrar en nuestro organismo si nos tocamos los ojos, la nariz o la boca.

Ponga en práctica otros buenos hábitos de salud



Duerma bastante, manténgase activo físicamente, contrólese el estrés, beba bastantes líquidos y coma alimentos nutritivos.