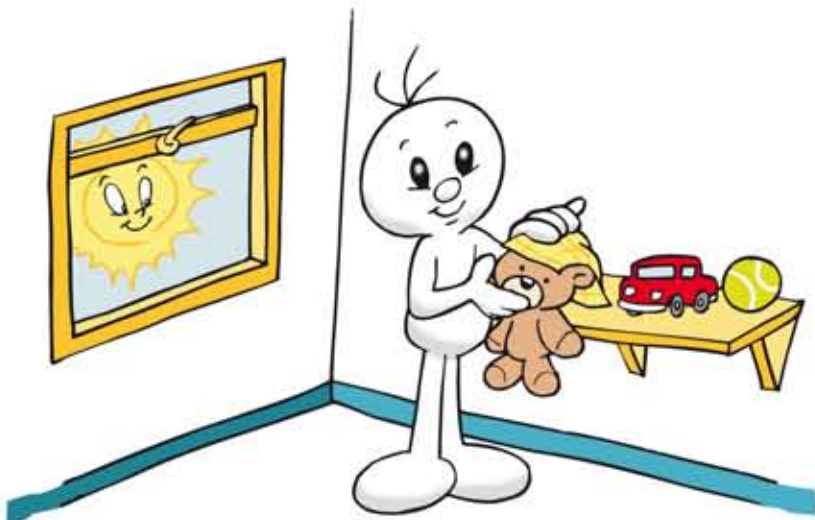




Para cuidarse de la influenza



1 Refuerza tus hábitos de higiene:

- Lava tus manos frecuentemente con agua y con jabón (de preferencia líquido).
- Cubre tu boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo.
- Tira inmediatamente el pañuelo en una bolsa de plástico y lava tus manos.

2 En casa:

- Mantén ventilada tu casa, sin crear corrientes bruscas de aire.
- Permite la entrada del sol a tu casa.
- Mantén limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos y objetos de uso común.

3 Evita:

- Saludar de mano o de beso.
- Estar en contacto con personas enfermas.
- Acudir a lugares muy concurridos.
- Compartir alimentos, vasos o cubiertos.
- Escupir en el suelo.