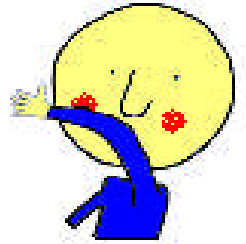


¡Comparte el Mensaje, No la Gripe!

Estos costumbres saludables pueden prevenir enfermedades como la gripe estacional y la gripe porcina.



Evite el contacto cercano.

Evite acercarse a **personas enfermas**. Si se enferma, aléjese de otras personas para protegerlas y evitar que ellas también se enfermen.



Quédese en casa cuándo esté enfermo.

Si es posible, quédese en casa y **no vaya al trabajo, a la escuela o de compras**. Ayudará a evitar que otros se enfermen también.



Cúbrase al toser y los estornudar.

Cúbrase la nariz y la boca con la manga superior cuando tosa o estornude. Practicando esto puede ayudar a cambiar la costumbre de toser y estornudar en la mano. Si usa un pañuelo, tírelo y lávese las manos.



Lávese las manos.

Lavarse las manos a menudo con agua tibia y jabón por 30 segundos puede ayudar a protegerse de los gérmenes. Si no tiene jabón ni agua, use un desinfectante de manos a base de alcohol.



Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.

A menudo se propagan los gérmenes **cuando una persona toca algo contaminado con gérmenes** y después toca los ojos, la nariz o la boca.



Practique buenos hábitos de salud.

Duerma suficientemente, haga actividades físicas, controle el estrés, beba bastante líquidos y coma alimentos nutritivos.

Proveído por la División de Salud Pública del Condado de Napa
Para más información sobre la gripe porcina, viste:
www.co.napa.ca.us/publichealth



A Tradition of Stewardship
A Commitment to Service



Public Health
Prevent. Promote. Protect.