



DATOS SOBRE LA GRIPE

Conoce y evita el contagio de la gripe H1N1 y la gripe regular estacional



VACÚNATE

Vacúnate. Este año se necesitan dos vacunas diferentes para estar protegidos de la gripe. Una para protegerte contra la gripe H1N1 y otra para evitar la gripe regular estacional.



CÚBRETE LA BOCA CUANDO TOSAS

Cúbrete la boca y nariz cuando tosas o estornudes. Usa un pañuelo desechable, la manga de tu camisa o la parte interior de tu brazo para cubrirte la boca y nariz.



LÁVATE LAS MANOS

Lávate las manos a menudo con agua y jabón. Los productos a base de alcohol también pueden ser efectivos.



QUÉDATE EN CASA CUANDO ESTÉS ENFERMO

Quédate en casa 24 horas después que se te pase la fiebre sin usar medicinas para la bajar la fiebre.

Evita propagar gérmenes. Las personas se pueden enfermar tocando superficies u objetos contaminados por el virus de la gripe y luego tocándose los ojos, la nariz o la boca.



Para más información, visita www.vacunasmisalud.org o llama a la línea directa de la gripe al Tel.1-888-865-0564.

