

DETENGA EL CONTAGIO DE LA GRIPE

RECUERDE HACER **TRES COSAS** FÁCILES



1 LÁVESE las manos

Lávese las manos con frecuencia. Tállelas con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos o use un desinfectante para las manos a base de alcohol.

2 CÚBRASE la boca

Cúbrase al toser. Use un pañuelo desechable para taparse la boca y la nariz al toser o estornudar. Si no tiene un pañuelo desechable, cúbrase con la parte interior del codo.



3 DETENGA los microbios

Detenga los microbios que causan contagio evitando el contacto con personas que están enfermas. Si se enferma, quédese en casa hasta que esté bien para no contagiar a otros.



TEXAS
Department of
State Health Services

19-12148

5[fk aX7^BSea 6VbSdf_ WfaXBgT 1U: Vb fZ ' ##' 7^BSea 6d 7^BSea fV/Se) ++" i i i 2VbSea fV/SeZ ah! ZVb fZ!

Para más información sobre salud, visite www.dshs.state.tx.us/swineflu