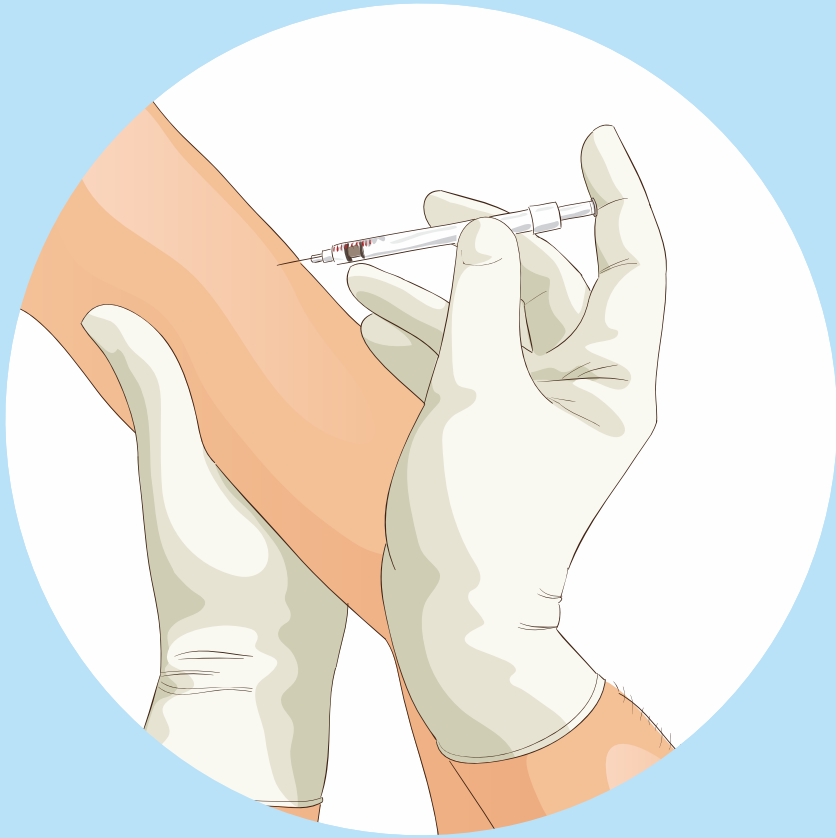


# PROTÉJASE Y PROTEJA A LOS DEMÁS

## HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR LA GRIPE

### Vacúnese todos los años

Es la mejor forma de prevenir la gripe.



### Evite el contacto directo con personas que estén enfermas en la medida de lo posible

Si alguien se encuentra enfermo, es conveniente guardar distancia con otras personas para evitar que ellas también se contagien.

### Guarde reposo en su hogar cuando esté enfermo

Si es posible, permanezca en su casa.

Esto ayudará a evitar contagiar la enfermedad a otras personas.

### Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar

con pañuelos de papel y tírelos a la basura. Si no tiene pañuelo de papel, tosa y estornude sobre la manga de su camisa para no contaminar las manos.

Si tose sobre estas, lávelas cuanto antes.



### Utilice mascarilla

si tiene mucha tos, mocos o estornudos

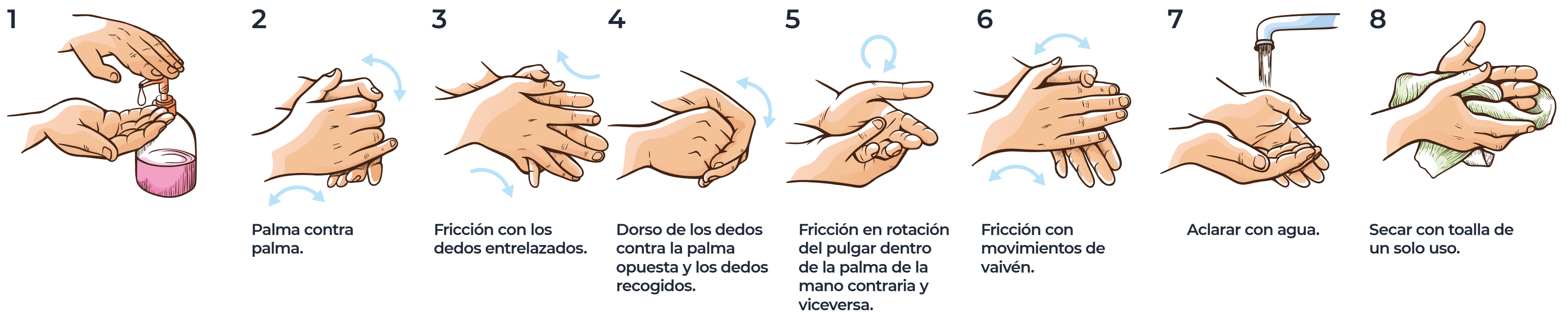
mientras esté en un centro sanitario o en contacto con otras personas.



### Lávese las manos

Lavarse las manos con frecuencia le ayudará a protegerse contra los gérmenes.

Si no hay agua y jabón, use un limpiador de manos a base de alcohol.



## Practique otros buenos hábitos de salud



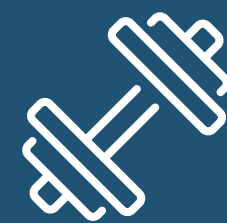
Limpie y desinfecte las superficies de contacto, especialmente cuando alguien está enfermo.



Coma alimentos saludables



Duerma bien



Manténgase activo físicamente



Controle su estrés



Beba mucho líquido