

# La Salud en tiempos de **GRIPE**

Cúbrase la boca o la nariz al toser o estornudar.

Utilice un pañuelo desechable cuando estornude o hágalo en el codo.

Si tiene fiebre y síntomas de gripe, acuda a su médico.

Los antivirales sólo son necesarios en casos graves.  
**No se automedique.**



**Mantenga las manos limpias, lavándoselas con frecuencia**



1 Coloque las manos en un plano inclinado y deje que el agua arrastre la suciedad.

2 Enjuague con jabón o detergente apto para el lavado de manos, incluyendo el antebrazo.

3 Frote una mano contra otra. Tómese al menos medio minuto.

4 Vuelva a enjuagar con las manos hacia abajo y repita los pasos hasta que se vean limpias.

5 Termine secando con una toallita de un solo uso o con un secador de aire de pared.

**Mantenga limpias las superficies de contacto con las manos**