

DETENGA EL CONTAGIO DE LA GRIPE

RECUERDE HACER CUATRO 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.

4 LLAME

Si usted o su hijo padecen más de 100° F. llame o visite a su médico.



Es importante mantener la calma y estar informados.



Para mayor información comuníquese al 211 o visite nuestra página de Internet www.elpasotexas.gov/health