



Toser y estornudar disemina los gérmenes de la gripe hacia todos los que lo rodean. Cúbrase para detener en seco al virus de la gripe.

Mire—¡sin manos!

Nunca tosa ni estornude en la mano descubierta. Utilice un pañuelo de papel para impedir que los gérmenes se dispersen hacia todo lo que toca. Después, arrójele a la basura.



¿No tiene pañuelos de papel a mano?

Tosa o estornude en la parte interior de su brazo. Puede que se sienta extraño al comienzo, pero pronto le saldrá naturalmente.



“Etiqueta respiratoria” en términos sencillos:

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar.
- Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude en su brazo, no en las manos.
- Arroje los pañuelos usados a un cesto de basura.
- Permanezca en casa si cree que tiene gripe, pero si tiene que salir (por ejemplo, para buscar atención médica) use una mascarilla del tipo quirúrgico.



www.Flu.gov

www.nyhealth.gov



Department of Health

Siga estos simples consejos y
¡No desparrame gérmenes!



TARJETA DE BOLSILLO DE HÁBITOS SALUDABLES



Las acciones simples, como lavarse las manos a menudo, pueden detener en seco a los gérmenes de la gripe.

Sus manos pueden parecer limpias, pero tienen gérmenes que pueden hacer que usted u otras personas se enfermen. Lávese las manos a menudo, con jabón y agua caliente, por lo menos 20 segundos, para protegerse de los gérmenes y no contagiar a los demás. Lleve con usted un enjuague de manos a base de alcohol (desinfectante de manos) para utilizar en el caso de no disponer de agua y jabón. Elija un producto con al menos 60% de alcohol.

Lávese las manos siempre:

- Después de soplarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de usar el baño.
- Después de haber estado con alguien enfermo.
- Después de tocar un pasamanos u otros objetos tocados por muchas personas
- Antes y después de comer y beber.
- Antes de tocar comida.
- Después de tocar basura o desperdicios.

Cómo lavarse las manos:

- Mójese las manos con agua tibia en el grifo.
- Enjabónelas y friegue entre los dedos, en la parte posterior de las manos y debajo de las uñas.
- Láveselas por lo menos 20 segundos.
- Esto demora casi lo mismo que cantar “Feliz cumpleaños” dos veces.
- Séquese las manos. Utilice toallas de papel o un secador de manos eléctrico.
- Utilice una toalla de papel para cerrar el grifo. Mójese las manos con agua tibia en el grifo.

Cómo utilizar un desinfectante de manos a base de alcohol:

- Aplique el desinfectante en la palma de la mano.
- Frótese las manos entre sí de modo que el gel se distribuya entre los dedos, debajo de las uñas y en la parte posterior de las manos.
- Continúe frotándoselas hasta que estén secas.
- No se enjuague las manos ni se las seque con una toalla de papel.

Por favor, no desparrame gérmenes. ¡Todos nos sentiremos mejor!