

CONTENGA SUS GÉRMENES



LÁVESE LAS MANOS

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



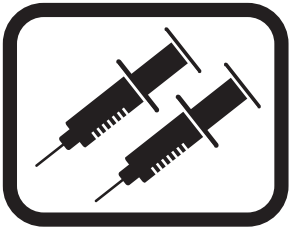
CÚBRASE AL TOSER

Use un pañuelo desechable para cubrirse la nariz y boca al estornudar o toser. ¿No hay pañuelo? Su manga es suficiente.



QUÉDESE EN CASA

Si usted está enfermo, quédese en casa hasta que se alivie para que no propague más gérmenes. Aléjese de quienes están enfermos.



VACÚNESE

Póngase todas las vacunas contra la gripe y protéjase. Necesita dos vacunas, la de gripe estacional y la nueva vacuna anti gripe H1N1.

Detener la gripe depende de usted.



TexasFlu.org