

Ayude a prevenir el contagio de virus

Adopte medidas todos los días para prevenir el contagio de virus respiratorios como la gripe e influenza:



Lávese las manos a menudo con jabón y agua durante por lo menos 20 segundos – especialmente después de usar el baño o soplarse la nariz, y antes de comer.

Si no hay agua y jabón disponible, utilice un desinfectante para manos que tenga un 60% de alcohol.



Para toser o destornudar, tápese la boca con su brazo o una servilleta.



No se toque los ojos, la nariz, o la boca con sus manos si no se las ha lavado.



Manténgase alejado de las personas que estén enfermas.



Quédese en casa si está enfermo.



Limpie y desinfecte los objetos y superficies regularmente.