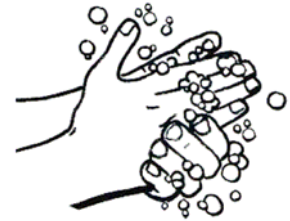


¡No Propague la Enfermedad!

1 Lávese las manos

Lávese frecuentemente con jabón de 10 a 20 segundos. Hágalo después de estornudar, después de ir al baño, antes de comer y antes de tocarse los ojos, nariz o boca.



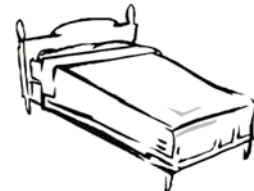
2 Cúbrase para toser

Cuando tosa o estornude, tápese con un clínex, o con la manga de su camisa. En algunos casos, tendrá que usar una máscara para proteger a los demás. Tire siempre los clínex usados en la papelera.



3 Quédese en casa si se siente enfermo

Repose en su casa hasta que se sienta mejor. Evite ver a demasiadas personas.



SIEMPRE SIGA LAS RECOMENDACIONES DEL MINISTERIO DE
SANIDAD:

<http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/vacunaciones/viajero/preguntasFrecuentes.htm>

Cómo detener la propagación de la gripe en el trabajo¹

¿Cómo se propagan los gérmenes?

Las enfermedades como resfriados y la gripe son causadas por los virus que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Estas enfermedades se propagan generalmente de una persona a otra cuando alguien que está infectado tose o estornuda.

Cómo detener la propagación de gérmenes

Asegúrese de hacer lo siguiente:

- Cúbrase la boca y la nariz al estornudar o al toser
- Lávese las manos con frecuencia
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Quédese en casa cuando esté enfermo y consulte a un proveedor de atención médica cuando sea necesario
- Practique otros buenos hábitos de higiene

Cúbrase la boca y la nariz al estornudar o al toser

Tosa o estornude en un pañuelo y luego deséchelo: Cúbrase al toser o estornudar si no tiene a mano un pañuelo desechable. Luego, lávese las manos, y hágalo cada vez que tosa o estornude.

Lávese las manos con frecuencia

Cuando sea posible, lávese las manos con jabón y agua caliente frotando sus manos con energía y restregando todas las superficies: Lávese las manos por 15 a 20 segundos. Es la combinación del jabón y de frotarse las manos lo que ayuda a soltar y eliminar los gérmenes.

Cuando no se disponga de agua y jabón, puede usar toallitas húmedas con alcohol o gel desinfectante para las manos.

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca

La propagación de gérmenes se produce comúnmente cuando una persona toca algo contaminado y luego se toca sus ojos, nariz o boca.

Quédese en casa cuando esté enfermo y consulte a su médico de cabecera cuando sea necesario

Los síntomas comunes de la gripe incluyen:

- fiebre (generalmente alta)
- dolor de cabeza
- mucho cansancio
- tos
- dolor de garganta
- nariz que moquea o congestionada
- dolores musculares
- náusea, vómitos, y diarrea, (más común en niños que en adultos)

¹ Basado en: www.cdc.gov/flu/espanol