

LA GRIPE Y USTED...

CUATROS CONSEJOS PRÁCTICOS QUE PUEDE SEGUIR PARA PROTEGER A SU FAMILIA, SUS AMIGOS Y A USTED MISMO.

1 CÚBRASE LA BOCA Y LA NARIZ AL TOSER Y ESTORNUDAR.

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo.
- Bote el pañuelo en un basurero.
- ¿No tiene pañuelos? Cúbrase la nariz o la boca al toser y estornudar con la parte superior de la manga, no con las manos.

2 LÁVESE LAS MANOS.

- Lávese las manos con agua tibia y jabón por lo menos 10 a 15 segundos; O BIEN, utilice un desinfectante para manos después de:
 - Toser o estornudar
 - Usar el baño
 - Atender a una persona enferma
 - Manipular residuos, animales y desechos de animales

EN LA ESTACIÓN DE LA GRIPE

3 LIMPE LAS ÁREAS DE TRABAJO Y SU HOGAR.

- Limpie el área con detergentes domésticos.
- Desinfecte las superficies con desinfectante o alcohol.

4 MANTENGA SU DISTANCIA.

- Evite ir a lugares muy concurridos.
- De ser posible, en las epidemias, trabaje desde la casa.
- Limite sus viajes y mandados.
- Quédense en su casa y haga que su familia también lo haga si están enfermos.

ADPH
EMERGENCY PREPAREDNESS
Alabama Department of Public Health

www.adph.org/pandemicflu

ADPH-CEP-Pan Flu5 11/16/06 dd_en/sp



FLU & YOU...

FOUR SIMPLE THINGS YOU CAN DO TO PROTECT YOURSELF, YOUR FAMILY AND YOUR FRIENDS

1 COVER YOUR COUGHS & SNEEZES.

- Cover your mouth and nose with a tissue.
- Put your tissue in the trash can.
- No tissue? Cough or sneeze into your upper sleeve, not your hands.

2 WASH YOUR HANDS.

- Wash hands with warm, soapy water for at least 10-15 seconds OR use a hand sanitizer after:
 - Coughing or sneezing
 - Using the bathroom
 - Caring for a sick person
 - Handling garbage, animals, and animal waste

DURING FLU SEASON

3 CLEAN LIVING & WORK AREAS.

- Clean area with household detergents.
- Sanitize surfaces with bleach or alcohol.

4 KEEP YOUR DISTANCE.

- Avoid crowds.
- During outbreaks, work from home, if possible.
- Limit your travel.
- Stay at home if you are sick, and keep your family at home if they are sick.

ADPH
EMERGENCY PREPAREDNESS
Alabama Department of Public Health

www.adph.org/pandemicflu

ADPH-CEP-Pan Flu5 11/16/06 dd_en/sp

