

OH NO, ES TEMPORADA DE GRIPE!

EBA SIDDIG, HEALTH COORDINATOR



- 1. VACUNESE CONTRA LA GRIPE.**
- 2. LAVASE LAS MANOS A MENUDO CON AGUA Y JABON.**
- 3. EVITE EL CONTACTO CERCANO CON GENTE ENFERMA, LAVASE LAS MANOS Y EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA. SIGA LOS CONSEJOS DE SALUD PUBLICA SI SE PRESENTA LA ENFERMEDAD, Y MANTENGA LIMPIOS LOS OBJETOS Y SUPERFICIES QUE SON TOCADOS CON FRECUENCIA.**
- 4. CUIDESE- MANTENGA BUEN ESTILO DE VIDA COMO SUFICIENTE SUENO, ALIMENTACION SALUDABLE, MANEJO DEL ESTRES Y ESTAR FISICAMENTE ACTIVO.**
- 5. SI ESTA ENFERMO CON SINTOMAS SIMILARES A LA GRIPE, QUEDESE EN CASA POR LO MENOS 24 HORAS DESPUES DE QUE SU FIEBRE HAYA DESAPARECIDO.**



THE FLU

