



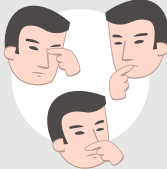

nueva

Gripe A

H1N1

LA PREVENCIÓN EN TUS MANOS

AL TOSER CÚBRETE LA BOCA

-  1 Cubre tu boca y nariz al toser y estornudar con **pañuelos de papel** o tose y estornuda **sobre la manga de tu camisa** para no contaminar las manos.
-  2 Tira los pañuelos de papel **a la basura común**.
-  3 **Evita** tocarte los **ojos**, la **nariz** o la **boca**.
-  4 **Evita** saludar dando la **mano** o con **besos**.

LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE

-  5 **Lávate las manos** frecuentemente con jabón (durante 15-20 segundos) y sobre todo después de toser o estornudar.
-  6 **No compartas** objetos personales, ni de higiene, ni de aseo (vasos, toallas...).
-  7 **Ventila** diariamente la casa, habitaciones y espacios comunes.
-  8 **Limpia con frecuencia** las superficies y objetos de uso común.

LO PRINCIPAL ES TENER EN CUENTA LAS MEDIDAS HIGIÉNICAS DE PREVENCIÓN, QUE SON LAS MISMAS QUE PARA LA GRIPE COMÚN.



MÁS INFORMACIÓN:

900 222 000

www.salud.jcyl.es

