

¡Contágiense con el Espíritu Festivo, y no con la Gripe!



Siga estos pasos sencillos para ayudar a prevenir la gripe durante esta temporada de días festivos.



Cúbrase al toser o estornudar con un pañuelo o su manga, y evite tocarse sus ojos, nariz y boca.

Si usted o su niño están enfermos, quédense en casa hasta 24 horas después que se les quite la fiebre sin haber tomado medicamento.



Si usted o su niño están enfermos, evite viajar y celebre los días festivos en casa. Si tiene que viajar:

- Prepárese para los chequeos de salud hechos en algunos aeropuertos fuera de los EE.UU.
- Evite contacto cercano con sus compañeros de viaje



Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua. Esto es especialmente importante antes de comer.

Si usted está enfermo, permita que otra persona cocine o sirva la comida.

Recuerde: Ponerse las vacunas contra la gripe estacional y la gripe H1N1 es la mejor manera de mantener a su familia fuerte contra la gripe.

