

# Ayude a **evitar** el contagio de gérmenes

**Cómo protegerse y proteger a los demás:** Los gérmenes se expanden en las superficies, por las personas y por el aire. Los virus de la influenza pueden sobrevivir en superficies duras como el acero inoxidable y el plástico por hasta 48 horas. El teléfono, el teclado y el ratón de computadora se consideran puntos calientes de gérmenes durante la temporada de gripe.

## Reduce el contagio de virus



Vacunarse contra la gripe



Quédese en casa si esta enfermo



Limpie y desinfecte de constante mente las superficies personales y comunes con un desinfectante



Lávese las manos con agua tibia y jabón, o use un desinfectante para manos en base de alcohol y úselo con frecuencia.



Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o manga de sub brazo de su brazo.

## ¿Te lavaste las manos?

**MOJA**



Mójese las manos con agua tibia

**LAVA**



lavase las manos con jabón por 20 Segundos.

**ENJUAGUE**



Enjuáguese con agua tibia

**SECA**



Séquese las mano y cierre el grifo usando una toalla de papel