

# PREVENCIÓN



Lávate las manos frecuentemente, con agua y jabón, mínimo 20 segundos; o usa un gel antibacteriano.



Evita el contacto directo con personas que tengan síntomas de gripe.



Siempre cúbrete la nariz y boca con el antebrazo o pañuelo desechable, al estornudar o toser.



Lávate las manos antes de tocarte los ojos, la nariz y la boca.



Evita compartir vasos, platos u otros artículos de uso personal.



Limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.



No usar medicinas sin receta. Los antibióticos no se emplean contra virus.



Si presentas algún síntoma gripal, comunícate con un doctor inmediatamente.