



Roseburg Public Schools
1419 NW Valley View Drive
Roseburg, Oregon 97471
Phone: 541-440-4014

La acciones preventivas cotidianas pueden ayudar a retrasar la propagación de de gérmenes que pueden causar muchas enfermedades diferentes y pueden ofrecer cierta protección contra la gripe.

Acciones preventivas cotidianas

- Intente evitar el contacto cercano con una enfermedad similar a la gripe.
- El CDC recomiendan que usted (o su hijo) permanezca en casa durante al menos 24 horas después de la fiebre se ha ido excepto para recibir atención médica o para otras necesidades. La fiebre debe desaparecer sin el uso de un medicamento para bajar la fiebre.
- Mientras esté enfermo, limite el contacto con los demás tanto como sea posible para evitar infectarse.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo cuando toso o estornudo. Después de usar un pañuelo desechable, tíralo a la basura y lávate las manos.
- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base-alcohol.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gerentes se propagan de esta manera.
- Limpiar y desinfectar superficies y objetos que puedan estar contaminados con gérmenes que pueden causar enfermedades respiratorias como la gripe.
- Si ocurre un brote de gripe u otra enfermedad, siga la salud pública consejo. Esto puede incluir información sobre cómo aumentar la distancia entre personas y otras medidas.