

PROTÉJASE A SÍ MISMO. PROTEJA A SU FAMILIA.



VACÚNESE CONTRA LA GRIPE HOY MISMO.

1. Vacúnese contra la gripe todos los años



La vacuna puede evitar que usted se enferme e, incluso si contrae la gripe, los síntomas serían menos graves. También puede evitar que le transmita la gripe a otras personas.

2. No propague la gripe



Manténgase alejado de otras personas cuando esté enfermo. Comuníquese con su médico para preguntarle sobre los exámenes de gripe o de COVID-19.

3. Las mascarillas ayudan a detener la propagación de la gripe



Las mascarillas ayudan a detener la propagación de la gripe también. Úsela cuando no pueda mantenerse al menos a 6 pies (2 metros) de distancia de los demás. Si tose o estornuda, cúbrase la boca con la parte interna del codo, en especial si no está usando una mascarilla. También puede usar un pañuelo desechable. ¡Pero no use las manos!

4. Lávese las manos



Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua caliente. O use un desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.

