

¡EVITE LA

GRÍPE!

Protéjase contra la gripe, incluyendo la H1N1.



Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua, frotándolas por un mínimo de 20 segundos.



Use desinfectantes anti-bacteriales para las manos si no hay agua y jabón disponibles.



Quédese en su casa si está enfermo. No lleve los niños a la escuela o guardería si tienen fiebre.



Evite tocarse los ojos, nariz y boca.



Cubra su tos o estornudo con un pañuelo o la curva de su brazo.



Deseche los pañuelos usados en un basurero y lávese las manos después de toser o estornudar.



Desinfecte las áreas comunes como agarraderas de las puertas, teclados, llaves del lavamanos, teléfonos y agarraderas de los carritos de compras.



Obtenga sus vacunas para la influenza, incluyendo la vacuna para H1N1 cuando estén disponibles.

Colorado HELP Line - 1-877-462-2911
<http://www.colorado.gov/nofluforyou>