

access

Protect Your Health Proteja su salud

Avoid the swine flu and other illnesses:

Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it.

Wash your hands often with soap and water, especially after you cough or sneeze. Alcohol-based hand cleaners are also effective.

Avoid touching your eyes, nose or mouth. Germs spread that way.

Try to avoid close contact with sick people. Influenza is thought to spread mainly person-to-person through coughing or sneezing of infected people.

If you get sick, it is recommended that you stay home from work or school and limit contact with others to keep from infecting them.

Evite la gripe porcina y otras enfermedades:

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Tire el pañuelo de papel a la basura después de usarlo.

Lávese las manos constantemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son efectivos.

Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Esta es la manera como se propagan los microbios.

Trate de evitar el contacto con personas enfermas. Se piensa que la gripe se propaga principalmente de persona a persona cuando las personas infectadas tosen o estornudan.

Si se enferma, se recomienda que se quede en casa, que no vaya al trabajo o a la escuela y que limite el contacto con otras personas para evitar infectarlas con la enfermedad.