

GRIPES PORCINA

PROTÉJASE Y PROTEJA A LOS DEMÁS.

- ✓ **CÚBRASE LA BOCA AL TOSER**
 - Para evitar que los gérmenes de la gripe se diseminen, **CÚBRASE LA BOCA Y LA NARIZ** con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Luego, tire el pañuelo al cubo de basura o al cesto de papeles.
 - Si no tiene pañuelo, **CUANDO TOSA O ESTORNUDE, CÚBRASE CON LA PARTE SUPERIOR DE LA MANGA DE SU VESTIMENTA.**
- ✓ **LÁVESE LAS MANOS**
 - **LÁVESE LAS MANOS** a menudo, especialmente después de toser o estornudar, de tocar objetos o de dar la mano, etc. Lávese bien a fondo con agua y jabón durante **10 ó 20 SEGUNDOS COMO MÍNIMO**. Asegúrese de lavarse toda la mano, incluso los nudillos, la superficie entre los dedos y debajo de las uñas. Luego, enjuáguelas por completo y séquese con toalla de papel.
 - Si no hay agua en el lugar, **UTILICE DESINFECTANTE PARA MANOS.**
 - ¡Su salud es sinónimo de manos limpias!
- ✓ **EVITE EL CONTACTO INNECESARIO**
 - Si no se siente bien, **QUÉDESE EN SU CASA, NO VAYA AL TRABAJO NI A LA ESCUELA** para no infectar a los demás.
 - Trate de **EVITAR EL CONTACTO CON PERSONAS ENFERMAS.**
 - **TRATE DE NO TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ NI LA BOCA.** Los gérmenes se propagan de esta manera
 - **SIGA LOS CONSEJOS DE SALUD PÚBLICA** respecto al cierre de escuelas, **EVITE LAS MULTITUDES**, y respete las demás medidas de distanciamiento social impartidas.
- ✓ **MANTENGA LIMPIOS LOS LUGARES**
 - Utilice los elementos de limpieza habituales (por ejemplo, detergentes y desinfectantes de uso doméstico, lejía, alcohol), **LIMPIE DIARIAMENTE LOS OBJETOS Y LAS ÁREAS DE TRABAJO QUE SE COMPARTEN**, o más a menudo si sospecha que pueden haber sido contaminados.
 - La **LISTA DE ELEMENTOS A LIMPIAR** debe incluir los siguientes artículos:
 - Teléfonos
 - Computadoras (pantallas, teclados, ratón)
 - Escritorios y mostradores
 - Sillas y apoyabrazos
 - Botón de descarga del inodoro
 - Interruptores de luz
 - Controles de temperatura (termostato)
 - Botones de la fotocopiadora o del fax
 - Manijas de puertas
 - Equipo del salón de conferencia

