

La gripe, o "flu" puede causar enfermedades serias. Vacunarse es la mejor manera de protegerse usted y su familia. Reciba una vacuna contra la gripe de la temporada y pregúntele a su doctor acerca de vacunas adicionales.

## Vacúnesse



## Cubra su tos o estornudo

Cubra su boca y nariz con su manga o con un pañuelo desechable cuando usted tosa o estornude. Tire su pañuelo desechable en la basura y lávese las manos.



## Lávese las manos

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o use una loción para lavarse las manos que tenga como base el alcohol.



## Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

Los virus viven un tiempo muy largo. Si usted toca las superficies a su alrededor donde se ha quedado el virus de la gripe, usted puede contagiarse al tocarse los ojos, la nariz o la boca.



## Quédese en la casa si está enfermo

Los virus de la gripe van a donde usted va cuando está infectado. Quédese en casa y hable con su médico cuando lo necesite.



# ¡Prepárese para la Gripe!

¡Cuídese para que no se enferme!