

# Medidas de prevención para evitar la GRIPE

1



Cubra su boca y nariz al toser haciendo uso de pañuelos de papel...

2



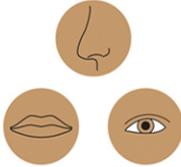
...y tírelos a la basura.

3



Si no tiene pañuelo de papel, tosa y estomude sobre la manga de su camisa para no contaminarse las manos.

4



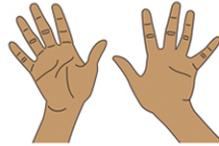
Evite tocarse con las manos los ojos, la nariz o la boca.

5



Evite saludar dando la mano o besos.

6



Lávese las manos frecuentemente con jabón (durante 15-20 segundos) y sobre todo después de toser o estomudar.

7



No comparta objetos personales, de higiene o aseo (vasos, toallas...).

8



Mantenga una buena ventilación de su vivienda y airee diariamente su espacio de trabajo.

9



Limpie con frecuencia superficies y objetos de uso común con productos de limpieza doméstica o utilizando agua a temperatura elevada (70 °C).

## ¿QUÉ DEBE HACER SI CREE QUE SE HA CONTAGIADO DE LA GRIPE?

Si presenta los síntomas habituales de la gripe (fiebre superior a 38 °C, tos y dolores musculares) acuda al Servicio Médico o solicite cita en su Centro de Salud habitual, para recibir información sobre la atención que precisa. Evite acudir directamente a las urgencias hospitalarias.