

Hay cosas que usted puede hacer para **protegerse** a sí mismo y a otros **contra la gripe**



Lávese las manos frecuentemente, especialmente después de estornudar o toser. Use jabón y agua tibia o una solución a base de alcohol.

Evite tocar sus ojos, nariz o boca.

Evite contacto cercano con personas enfermas si es posible.



Cúbrase la boca y nariz al estornudar con un pañuelo de papel o con la manga de su camisa.



Tire el pañuelo a la basura.

Quédese en casa mientras esté enfermo.



Use una máscara médica cuando esté enfermo y tosiendo.

→ ¡La vacuna es la mejor prevención! ←



Agencia de Servicios de Salud del Condado de San Mateo

www.smhealth.org

Línea telefónica para la gripe: (650) 573-3927

Salud Pública: (650) 372-8572