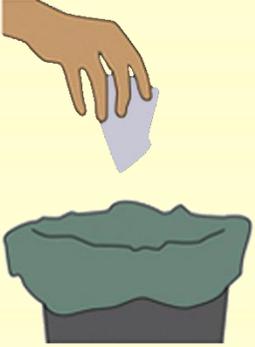
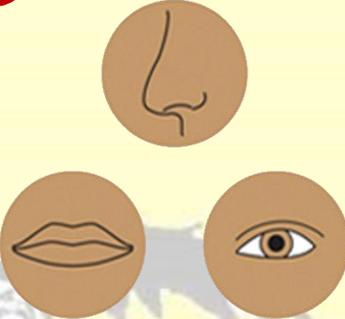


GRUPE

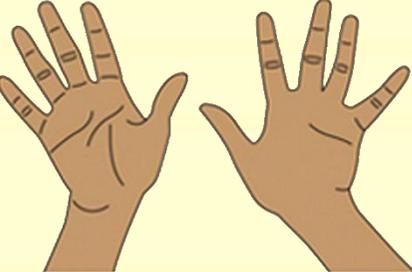
- 

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 estornude sobre la manga de su camisa para no contagiarse 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 estornudar.
- 

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

8 Mantenga una buena ventilación de su vivienda y ventile, en la medida de lo posible, 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 PUEDE HABERSE CONTAGIADO?

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

Medidas de prevención para evitar la **GRIPE**

