

# La Influenza y Usted

## 6 maneras de proteger su salud y la salud de los demás.



**1. Vacúnese contra la influenza.**  
Todavía no es demasiado tarde.



**2. Tosa o estornude cubriéndose con el brazo o use un pañuelo desechable.**  
Deseche la toallita después de usarla y lávese las manos.



**3. Lávese las manos frecuentemente.**  
Use jabón y agua tibia o una crema con alcohol para frotarse las manos.



**4. Trate de no tocarse los ojos, la nariz o la boca.**  
Así es como se propagan los gérmenes.



**5. Evite las multitudes.**  
Los gérmenes se propagan fácilmente en las multitudes.



**6. Quédese en su casa.**  
Si está enfermo con síntomas parecidos a la influenza, quédese en casa por lo menos durante 24 horas después de que haya pasado la fiebre. Esto es hasta que su fiebre haya pasado sin estar usando medicamentos para reducir la fiebre.