

nueva

# Gripe A

## H1N1

# LA PREVENCIÓN EN TUS MANOS

### AL TOSER CÚBRETE LA BOCA



Cubre tu boca y nariz al toser y estornudar con **pañuelos de papel** o tose y estornuda **sobre la manga de tu camisa** para no contaminar las manos.



Tira los pañuelos de papel **a la basura común**.



**Evita** tocarte los **ojos**, la **nariz** o la **boca**.



**Evita** saludar dando la **mano** o con **besos**.

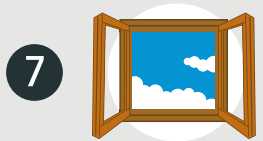
### LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE



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



**No compartas** objetos personales, ni de higiene, ni de aseo (vasos, toallas...).



**Ventila** diariamente la casa, habitaciones y espacios comunes.



**Limpia con frecuencia** las superficies y objetos de uso común.

LO PRINCIPAL ES TENER EN CUENTA LAS MEDIDAS HIGIÉNICAS DE PREVENCIÓN, QUE SON LAS MISMAS QUE PARA LA GRIPE COMÚN.



MÁS INFORMACIÓN:

# 900 222 000

[www.salud.jcyl.es](http://www.salud.jcyl.es)

