

# PROTEGA SU HOGAR DE LA PANDEMIA DE INFLUENZA

## CUBRASE



Al toser o estornudar, cubra su nariz y boca con un paño o pañuelo desechable.



Si usted no tiene un pañuelo, uso el ángulo interno del codo.

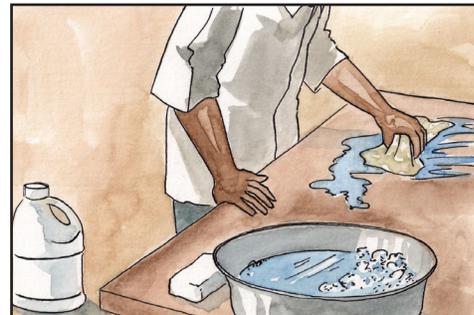
## LIMPIE



Lávese las manos frecuentemente con agua y con jabón.



Procure que la persona enferma lave sus manos frecuentemente con agua y con jabón.



Limpie los objetos que has sido tocados o usados por las personas con gripe.

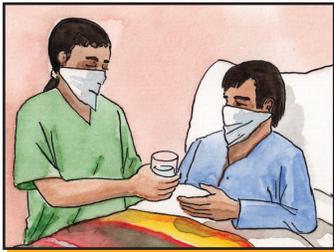
# CUIDE



Prepare un espacio separado para cuidar a la persona enferma, esto debería ser por lo menos 2 metros de distancia de otras personas en su hogar.



Haga que la persona enferma utilice una máscara o un trapo para cubrir su boca y nariz.



Evite la deshidratación dando al enfermo los suficientes alimentos y bebidas.



Manténgase informado de las noticias en las estaciones locales, estaciones de Televisión, o en línea directa para conocer y saber las acciones y medidas que debe de tomar.

# LLAME

Llame o acuda al Centro de Salud, únicamente si presenta serios problemas de salud, como lo son:



Dificultad para respirar



Dolor en el pecho



Si presenta movimiento muscular involuntario y este no puede ser controlado



Si los labios o la piel se ponen de color azul



Si presenta vómitos o diarreas graves

Información también disponible en: [www.pandemicpreparedness.org](http://www.pandemicpreparedness.org)