

¡Parar la Gripe depende de Ti!

La gripe se pasa de persona-a-persona cuando alguien que tiene la gripe, tose, estornuda, o habla. El virus de la gripe entre al aire y puede ser inhalada por alguien que esta cerca. A veces las personas pueden ser infectadas con el virus cuando tocan algo contagiado con el virus y después se tocan la boca o nariz.



Para mas información contacte a los Servicios de Salud de Contra Costa - 1-888-959-9911 - cchealth.org Paginas en Español.



Para protegerse usted y su familia contra la gripe:

Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua tibia.

Use pañuelo desechable cuando tose, estornuda o escupe y échelo en un basurero con tapadera.

No se toque la cara.

Limpie los espacios compartidos con mas frecuencia, tales como los teléfonos, teclados, volantes, y equipo de oficina.

No comparta sus artículos personales tales como tenedores, cucharas, cepillo de dientes y toallas.

Evite lugares donde hay multitud de gente o a personas que están enfermas.