

# USTED Y LA INFLUENZA

**CUATRO COSAS SIMPLES QUE USTED PUEDE HACER PARA PROTEGERSE USTED, SU FAMILIA Y SUS AMIGOS**

## 1 AL TOSER Y/O ESTORNURDAR

- Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable.
- Botar sus pañuelos en el basurero.
- Si no tiene pañuelos desechables tosa o estornude en su manga y no en sus manos.

## 2 LAVARSE SUS MANOS

- Lave las manos a menudo con agua y jabón al menos por 20 segundos o use gel para manos a base de alcohol después de:
  - toser o estornudar
  - usar el baño
  - contacto con personas enfermas
  - tocar basura, animales y desechos de animales

## DURANTE EPOCA DE LA INFLUENZA

### 3 LIMPIAR AREAS DE TRABAJO Y DE LA CASA

- Limpiar áreas con desinfectantes para la casa
- No comparta sus sábanas y toallas, cubiertos y platos.

### 4 MANTENGA SU DISTANCIA

- Quedese en casa si tiene fiebre.
- Durante la epidemia:
  - Manténgase a 6 pies de distancia de otras personas.
  - Evite grupos grandes de personas.
  - Averigüe si puede trabajar desde su casa.
  - Evite tocar las manos de otros.

**ADPH**  
EMERGENCY PREPAREDNESS  
Alabama Department of Public Health  
[adph.org/pandemicflu](http://adph.org/pandemicflu)

