

# AVISO IMPORTANTE PARA EL PÚBLICO

## Tres maneras de prevenir la gripe (influenza)



### 1. Cubra su tos y estornudos

- Cubrir la boca y nariz al toser o estornudar con su manga superior o un pañuelo desechable.
- Tire el pañuelo después de usarlo en la basura.



### 2. Lávese las manos

- Lavarse las manos con agua tibia y jabón o limpiarlas con gel antibacterial o toallitas con alcohol
- Limpiarse las manos con frecuencia ayuda a evitar que se propaguen los gérmenes



### 3. Quedarse en su hogar si está enfermo

- Llame a su médico si siente usted síntomas de gripe (influenza)
- Los síntomas de la gripe (influenza) incluyen fiebre, dolor de cabeza, cansancio, tos seca, dolor de garganta, congestión nasal, y dolores musculares.



County of Middlesex  
Board of Chosen Freeholders

Adaptado de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

David A. Papi  
Director-Oficial de Salud



Rev. 9-09