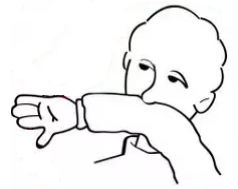


MEASURES YOU CAN TAKE TO PROTECT YOURSELF AND OTHERS FROM COLDS AND FLU

- **Cover your nose and mouth** with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue away in the trash after you use it. If there is no tissue available, cough or sneeze into your sleeve at the bend where your upper and lower arm meet.
- **Wash your hands thoroughly and often with soap and water.** If this is not possible, use a hand sanitizer.
- **Avoid touching your eyes, nose and mouth** — that's where germs enter your body.
- **Stay home if you are sick.** Do not go to work or school, and stay away from places where people congregate. Remember that you can transmit the flu to others one day before you feel any symptoms and for 5 to 7 days after you first become ill.
- **Get vaccinated.** Vaccination is the best protection we have against the flu. The sooner you are vaccinated, the better, as it takes time for the vaccination to take effect. It's never too late to get vaccinated, If you still get the flu after being vaccinated, your illness will end up being less serious than if you were not vaccinated.



MEDIDAS QUE PODEMOS TOMAR PARA PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMAS DE RESFRIDOS Y GRIPE

- **Cubra su nariz y boca** con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote el pañuelo desechable a la basura después de usarlo. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en su manga donde su brazo de arriba y el de abajo se juntan.
- **Lave las manos bien con jabón y agua varias veces al día.** Si esto no es posible, use desinfectante para las manos.
- **Evite tocarse sus ojos, nariz, y boca** — es así como entran los gérmenes a su cuerpo.
- **Quédese en casa si esta enfermo.** No vaya al trabajo o a la escuela, y manténgase alejado de lugares donde se junten personas. Recuerde que puede contagiar a los demás con la gripe un día antes de que sienta cualquier síntoma y hasta 5 a 7 días cuando empiece a estar enfermo.
- **Vacúnese.** El vacunarse es la mejor protección que tenemos en contra de la gripe. Entre más pronto se vacunen, mejor, ya que toma tiempo para que la vacuna sea efectiva. Si todavía le da la gripe después de vacunarse, su enfermedad será menos

