

# POR FAVOR AYÚDENOS A DETENER EL CONTAGIO DE LA GRIPE

Según los Centros Para el Control y la Prevención de las Enfermedades (the Centers for Disease Control and Prevention, o CDC), las enfermedades como los resfriados y las gripes se propagan principalmente de una persona a otra por medio de gotitas respiratorias provenientes de la tos y los estornudos. Para prevenir el contagio de la gripe, incluyendo la gripe H1N1 (la "gripe porcina"), debe inmediatamente empezar a tomar las siguientes precauciones:

- **Cubrirse la boca y la nariz** cuando vaya a toser o estornudar.
- **Lavarse las manos** con frecuencia, especialmente después de visitar sitios públicos tales como restaurantes, escuelas, sitios de trabajo, baños y centros comerciales.
- **Recordarle a los niños** que ellos también deben practicar los hábitos de higiene mencionados arriba.
- **Enseñarle a los niños** como lavarse bien las manos y que si cantan el "Cumpleaños Feliz" completo mientras se lavan, darán suficiente tiempo para eliminar los microbios de sus manos.
- **Quedarse en casa** cuando tenga la gripe para no enfermar a los compañeros de trabajo y, en el caso de los niños, para no enfermar a los compañeros de escuela.
- **Buscar atención médica** si tiene síntomas graves como dificultad para respirar.

Gracias por su participación en nuestra campaña informativa. ¡Juntos, si podemos combatir la gripe!