

nueva

Gripe A H1N1

LA PREVENCIÓN EN TUS MANOS

CENTROS EDUCATIVOS



MEDIDAS PERSONALES

AL TOSER O ESTORNUDAR...

Cúbrete la boca y nariz al toser y estornudar con pañuelos de papel y **tíralos a la basura.**



Si no tienes pañuelo de papel, tose y estornuda sobre la manga de la camisa para evitar la contaminación de las manos.

NO OLVIDES LAVARTE LAS MANOS

Lávate las manos frecuentemente con jabón (durante 15-20 segundos) y sobre todo después de toser o estornudar. Evita tocarte con las manos los ojos, la nariz o la boca.



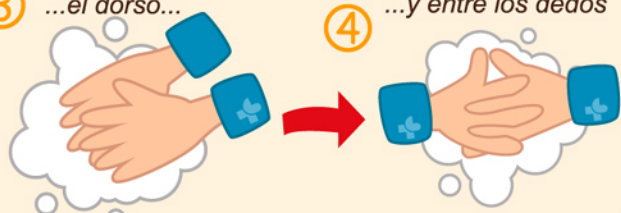
1

Usa jabón

2

Frótate bien la palma...

3 ...el dorso...



4

...y entre los dedos

5

Enjuágate y sécate con papel



6

Cierra el grifo y abre la puerta del baño con papel



7

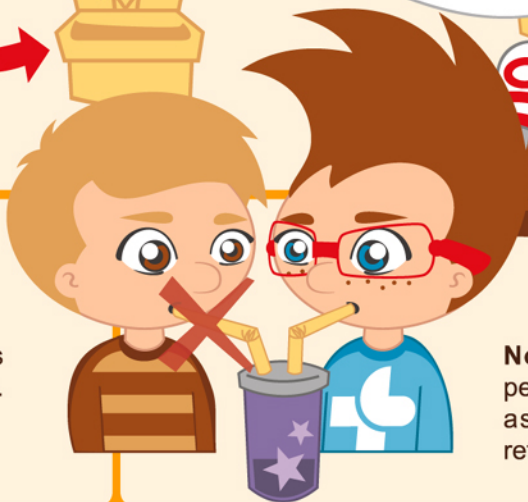
8

Tira el papel a la basura



MANTÉN LIMPIAS TUS COSAS

No chupes objetos propios ni ajenos.



No compartas objetos personales, de higiene o aseo (vasos, toallas, refrescos...).