

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

Lávas 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.



#### MANTÉN LIMPIAS TUS COSAS

No chupes objetos propios ni ajenos.



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

MÁS INFORMACIÓN:

# 900 222 000

[www.salud.jcyl.es](http://www.salud.jcyl.es)  
[www.educa.jcyl.es](http://www.educa.jcyl.es)

