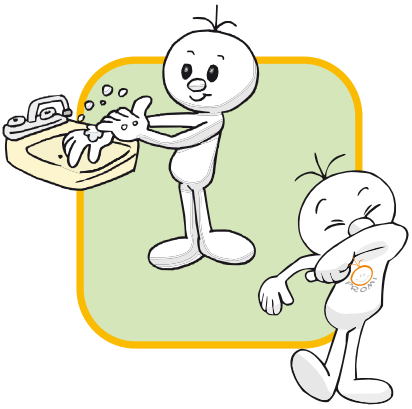
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

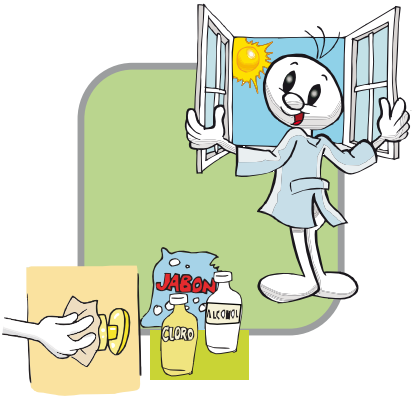
Para cuidarse de la influenza estacional

1 Refuerza tus hábitos de higiene:



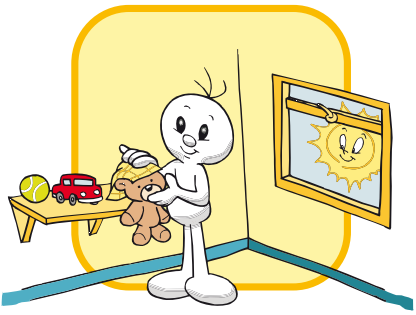
- Lava tus manos frecuentemente con agua y con jabón, de preferencia líquido, si no tienes, utiliza jabón de pasta en trozos pequeños
- Cubre tu boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo. Tira inmediatamente el pañuelo a la basura y lava tus manos
- No te toques la cara con las manos sucias

2 En casa:



- Ventila tu casa y permite la entrada del sol
- Manten limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos, teclados de computadoras y objetos de uso común. Limpia con agua y jabón, cloro o alcohol
- Lava los trastes y enseres domésticos con agua y jabón
- Lava frecuentemente ropa como: sacos, corbatas, guantes, abrigos, bufandas y rebozos, etcétera.

3 Evita:



- Saludar de mano o de beso
- Estar en contacto con personas enfermas
- Acudir a lugares muy concurridos
- Compartir alimentos, bebidas, platos, vasos, y cubiertos
- Salir de tu casa si tienes una enfermedad respiratoria
- Escupir en la calle, hazlo en un pañuelo desechable y tíralo en un bote de basura o bolsa de plástico