

# La detención de la **gripe** comienza con **usted**



**Cubra su boca y nariz**  
con un pañuelo desechable o su  
manga — jamás use su mano.

- Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar
- Bote los pañuelos desechables usados a un tacho de basura. Nunca los vuelva a usar.
- Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude cubriéndose con la parte superior de su manga o codo, **JAMÁS** con sus manos.
- Lave o desinfecte sus manos con frecuencia durante la temporada gripal — y siempre después de toser o estornudar.