

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



## **No toque**

**su cara — no toque su boca, nariz  
y ojos con sus manos.**

- Evite tocar sus ojos, nariz y boca. Los gérmenes rápidamente se transmiten de esta forma.
- Si necesita tocar su cara, lave sus manos antes y después con jabón y agua tibia o con un desinfectante a base de alcohol.
- Con frecuencia limpie y desinfecte aquellos artículos que regularmente toquen su cara, tales como celulares, lentes, instrumentos musicales y artículos deportivos.
- Para reducir la posibilidad de que se enferme, evite tocar su cabeza con su mano, no se aplique un unguento o bálsamo de labios con sus dedos, y no use sus uñas para remover comida de entre sus dientes.