

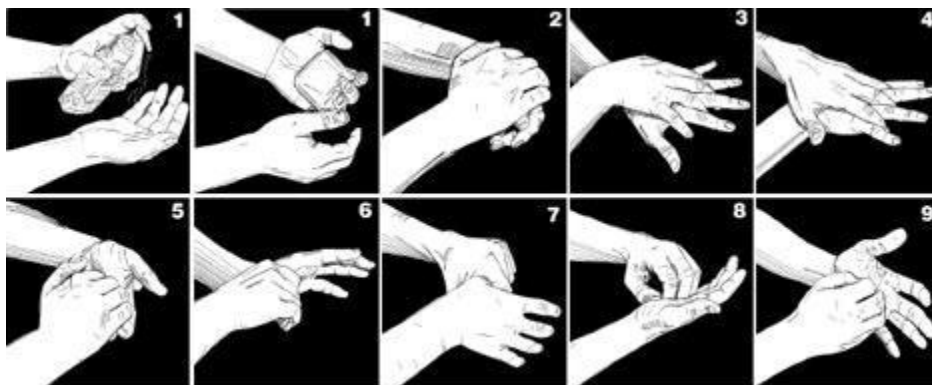


## Medidas higiénicas básicas

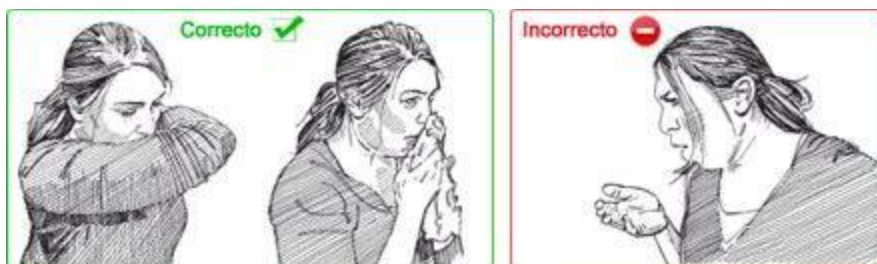
El Ministerio de Salud y Política Social ha elaborado unas **recomendaciones dirigidas a la población** para mejorar el control de la epidemia de gripe.

Hay una serie de medidas que Usted puede adoptar fácilmente para evitar el riesgo de contagiarse por la gripe:

1. Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Si no puede lavarse las manos, los desinfectantes en gel con una base de alcohol también son eficaces (Alcohogel). Las siguientes viñetas explican como lavarse y/o desinfectarse las manos adecuadamente:



2. Al toser o estornudar cúbrase siempre la boca y la nariz con un pañuelo desechable, si no dispone de ellos, tápese con su brazo, nunca con la mano. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.



3. Trate de no tocarse los ojos, la nariz, ni la boca con las manos, pues es una manera frecuente en que se propagan los gérmenes.

4. Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.

5. Si enferma quédese en casa y consulte a su médico, no vaya al trabajo o a la escuela y limite el contacto con otras personas para evitar infectarlas.

6. Enseñe a los niños a poner en práctica estas medidas.

Y ya sabe, siempre ante cualquier duda lo mejor es llamar al **teléfono de emergencias 112**.