



detener la gripe está en tus manos



Lava tus manos

Lava tus manos con jabón o con desinfectante para manos y agua tibia después de toser, estornudar, cuidar a un enfermo, ir al baño o tocar basura o desechos animales. Enséñale lo mismo a tus hijos.

Cubre tu nariz y tu boca

Usa un pañuelo cuando tosas o estornudes, y si no tienes un pañuelo, tose o estornuda en la parte superior de tu manga, no en tus manos.



Aíslate

Si estás enfermo quédate en casa por 7 días después de que comenzaron tus síntomas o hasta que no hayas tenido síntomas por 24 horas, lo que tenga más tiempo. Esto es para evitar infectar a otros y transmitir el virus a más gente.

Vacúnate contra la gripe de temporada y obtén la vacuna de la gripe H1N1 cuando esté disponible



Para mayor información sobre la prevención de la gripe:
visita kanehealth.com o llama al **630-208-3801**
1240 North Highland Ave., Aurora, IL 60506 | 113 South Grove St., Elgin, IL 60120

Conéctate para estar sano:
www.facebook.com/kanehealth o
www.twitter.com/KaneCoHealth

