

# PROTÉJASE usted y a su familia

Cuando piense en protegerse usted y a su familia de la gripa, aún de la gripa pandémica, no olvide una regla CLAVE:

**C** **Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude** – utilice pañuelos de papel, bótelos en un lugar adecuado y luego lávese las manos.



**L** **Lávese las manos** muy bien y con frecuencia.



**A** **Aíslese** - mantenga un espacio personal de 3 a 6 pies para minimizar su exposición al virus de la influenza por estar cerca de quienes pudieran estar enfermos; quédese en casa si se enferma.



**V** **Venza a los gérmenes** o por lo menos inténtelo reduciendo los gérmenes en su casa y oficina. Desinfecte regularmente las superficies comunes tales como teléfonos, controles remotos, pomos de puerta, interruptores de luz, juguetes, etc.



**E** **Elabore un plan de emergencia.** Prepárese usted y a su familia creando un plan y un equipo de emergencias para toda la familia.



Llame al Centro de Llamadas sobre Salud de Yale New Haven

## ¿PREGUNTAS ACERCA DE LA INFLUENZA?

Llame al Centro de Llamadas sobre Salud de Yale New Haven  
(888) 461-0106

[www.yalenewhavenhealth.org/emergency/influenza](http://www.yalenewhavenhealth.org/emergency/influenza)

© Ninguna parte de esta publicación se puede reproducir o transmitir en forma alguna sin la autorización del Sistema de Salud de Yale New Haven.