

POSTER:

Recomendaciones contra la GRIPE

# Contra la gripe...

1



## Cúbrase al toser

Al toser o estornudar cubra su boca y nariz con un pañuelo de papel. Después tírelo.

2



Si no tiene, tosa o estornude sobre la manga de su camisa, NO EN SUS MANOS.

## Después de estornudar o toser...

Lávese las manos con jabón y agua tibia durante 20 segundos o límpieselas con toallitas con alcohol.

3

