



# Protéjase de la Influenza (Flu)

**Aquí está lo que puede hacer para prevenir el contagio de la influenza (flu):**

- » Lávese las manos con jabón y agua tibia frecuentemente. Enseñe a sus niños a hacer lo mismo.
- » Cúbrase la nariz y la boca con su brazo o con un pañuelo desechable (no con sus manos) cuando tosa o estornude y deseche el pañuelo inmediatamente.
- » Manténgase lejos de cualquier persona que esté enferma.
- » Si usted o sus niños están enfermos por favor quédese en casa, si es posible no vaya al trabajo ni deje que sus niños vayan a la escuela, la guardería infantil o cualquier otra actividad.
- » Tenga preparado un plan ahora para quedarse en casa en caso de que sus niños se enfermen.

