






Sugerencias para la Salud...

-  **Lávese las manos bien y seguido** – no use jabón anti-bacterial porque puede promover resistencia antibiótica.
-  **Use limpiador sanitario hecho en base de alcohol** cuando no sea posible lavarse las manos.
-  **Cubra su tos y estornudos con un pañuelo o su brazo, *no sus manos*** – asegúrese de tirar el pañuelo a la basura inmediatamente.
-  **Quédese en casa sin ir al trabajo, escuela o reuniones sociales si esta enfermo para prevenir transmisión de la enfermedad** – se lo agradecerán sus amistades y compañeros del trabajo!
-  **Póngase las vacunas recomendadas** – incluyendo la vacuna de le gripe y las vacunas para niños.
-  **Tener escrito su información medico** – incluyendo problemas de la salud y medicinas actuales.

**Departamento de Salud
del Distrito del Condado de Washoe
Programa de Preparación de la Salud Pública
www.washoecounty.us/health/php**

This product was supported by the Nevada State Health Division through Grant Number U90/CCU916964-06 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Nevada State Health Division nor the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).
