

Más información en
900 12 12 12
www.murciasalud.es

Gripe **A**

Los pequeños gestos
nos protegen a todos



CUIDADO AL TOSER O ESTORNUDAR

Hay que **taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel** y tirarlo a la basura, o **toser o estornudar en la manga** de la camisa; nunca en las manos.



LAVARSE LAS MANOS

Lavarse frecuentemente las manos **con agua y jabón durante 15 ó 20 segundos**, sobre todo después de toser o estornudar.



HIGIENE EN EL ENTORNO

No compartir objetos personales de higiene o aseo. **Ventilar diariamente la casa**, habitaciones y espacios comunes. **Limpiar las superficies y objetos de uso común** (encimeras, baños, pomos, juguetes, teléfonos...) con los productos de limpieza habituales.