

# NUEVA GRIPE

## ¡Acabemos con los virus!



### Cuando tosas o estornudes...

- 1** Tápate la boca y la nariz con un pañuelo de papel y tíralo a la basura.
- 2** Si no encuentras un pañuelo de papel puedes usar la manga de tu camiseta (es mejor que taparse con la mano).



### Mantén limpias tus cosas

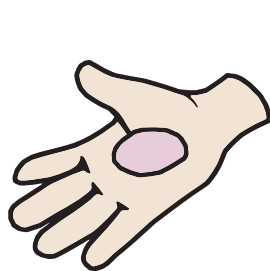
- 3** No compartas tu comida, vasos, cucharas, cepillo de dientes, toallas...
- 4** Intenta no chupar tus cosas, ni las de los demás (bolígrafos, juguetes...)



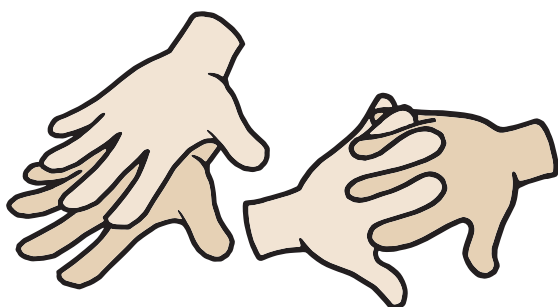
### ¡No olvides lavarte las manos!

- 5** Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón después de estornudar y toser, y antes de tocarte los ojos, la nariz y la boca. Además, usa papel de secar las manos para cerrar el grifo y abrir la puerta.

¡Por la boca y la nariz salen los virus y viven en las manos!



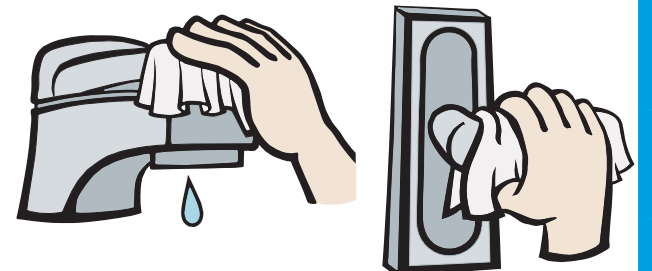
**PASO 1**  
Usa jabón



**PASO 2**  
Frota energicamente palma, dorso y entre los dedos



**PASO 3**  
Enjuágate bien y sécate con papel



**PASO 4**  
Si es posible, cierra el grifo y abre la puerta del baño con papel