

# ¡EVITE LA

# GRUPE!



*Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua, frotándolas por un mínimo de 20 segundos.*



*Use desinfectantes anti-bacteriales para las manos si no hay agua y jabón disponibles.*



*Quédese en su casa si está enfermo. No lleve los niños a la escuela o guardería si tienen fiebre.*



*Evite tocarse los ojos, nariz y boca.*



*Cubra su tos o estornudo con un pañuelo o la curva de su brazo.*



*Deseche los pañuelos usados en un basurero y lávese las manos después de toser o estornudar.*



*Desinfecte las áreas comunes como agarraderas de las puertas, teclados, llaves del lavamanos, teléfonos y agarraderas de los carritos de compras.*



*Obtenga sus vacunas para la influenza, incluyendo la vacuna para H1N1 cuando estén disponibles.*



*Usted debía de usar una mascara de cirugía, durante la pandemia del influenza si usted esta enfermo con la influenza y si esta entre 6 pies de otra persona, usted vive con un persona que tiene síntomas de influenza.*

*Protéjase contra la Gripe, incluyendo la H1N1!*



Jefferson County  
Public Health

Jefferson County Public Health  
303-232-6301

[www.jeffco.us/health](http://www.jeffco.us/health)

Colorado HELP Line - 1-877-462-2911