

# Para cuidarse de la Influenza

## 1 Refuerza tus hábitos de higiene:

- Lava tus manos frecuentemente con agua y con jabón, de preferencia líquido, si no tienes utiliza jabón de pasta en trozos pequeños.
- Cubre tu boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo.
- Tira inmediatamente el pañuelo en una bolsa de plástico y lava tus manos.



## 2 En casa:

- Ventila tu casa y permite la entrada del sol.
- Mantener limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos, teclados de computadoras, objetos de uso común. Limpiar con agua y jabón, cloro o alcohol.
- Lava los trastes y enseres domésticos con agua y jabón.



## 3 Evita:

- Acudir a lugares muy concurridos.
- Compartir alimentos, bebidas, platos, vasos y cubiertos.
- Escupir en el suelo.



Fuente: Secretaría de Salud

Secretaría de Educación  
Subsecretaría de Educación Básica

<http://www.promoción.salud.gob.mx>  
<http://www.salud.gob.mx>  
<http://dgps.salud.gob.mx>  
<http://www.presidencia.gob.mx>  
<http://www.sev.gob.mx>



SALUD



Vivir y  
Progresar



VERACRUZ

GOBIERNO DEL ESTADO