

Cómo Prevenir La Gripe y Mantener Buena Salud

Cada año en El
Nauy...

- De 10 al 20% se enferma de la gripe
- De 5 al 25% se medicamento de la gripe
- Solo el 12% se vacuna cada año.
- Llame la Sala de Urgencias si tiene...
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- fiebre
- fatiga
- Dolor de pecho
- náuseas
- Calambre
- la mal tos
- Congestión

* Protéjase de la gripe *

• Usted puede protegerse de la gripe.

□ Vacúnese: Ponerse una vacuna es el método más efectivo para evitar la estar enfermo con la gripe.

• Vacunese todos los años porque el virus de la gripe es muy mal.

□ Lávese los Manos: Limpiar las manos es muy importante en evitar la gripe y prevenir enfermedades.

□ Cúbrase La Boca:

- Debe cubrirse la boca y nariz con pañuelo cuando tose

□ Adopte Buenas Hábitos:

- Bebe mucho agua y comer sano y ser activo.

- Buenas hábitos es más efectivo en mantener buena salud y bienestar