



¡No Contraigas la Gripe!



¡Una infección viral común que puede ser mortal!

Protéjase de enfermarse con estas simples tareas

1. Lávese las manos a menudo-lavarse las manos mantiene todo limpio
2. Dúermase temprano-dormir temprano ayuda a dormir lo suficiente para mantenerse saludable
3. Vacúnese-la vacunación es el mejor método para prevenir la gripe
4. Levántese y haz ejercicio-hacer ejercicio ayuda a combatir la gripe

Síntomas de la gripe

1. Fiebre
2. Dolor de cabeza
3. Dolor de garganta
4. Tos
5. Náuseas
6. Fatiga
7. Congestion nasal
8. Dolor musculares



Cúidese bien si se enferma

1. Duerma mucho
2. Beba muchas agua
3. Descanse mucho
4. Quédese adentro

Recursos en el campus

- Servicios de salud estudiantil
- Usted doctora local

