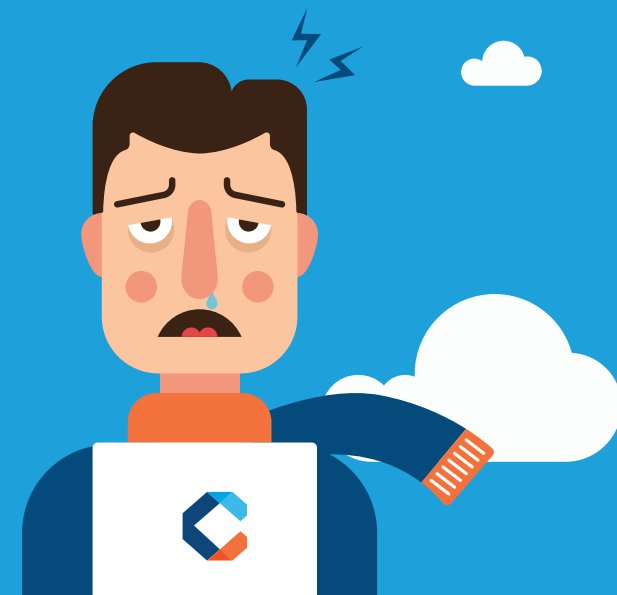




# Cuidado con temporada de **GRIPE**



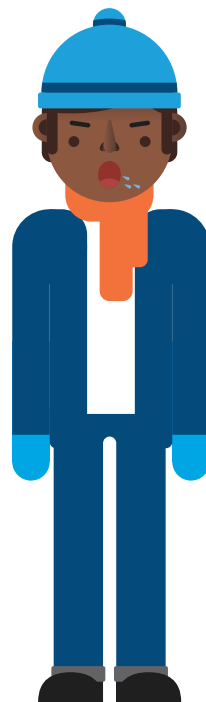
Escape del "Ah-Choo" y la gripe este año con estos hábitos simples:

## Si tienes que estornudar, usa tu manga.

Cubrirse la boca y la nariz con la manga o un pañuelo al estornudar o toser reduce en gran medida la propagación de gérmenes. Si tiene una tos constante, se le puede pedir que use una máscara.

## En el tejido, a la basura.

Tirar los pañuelos usados a la basura inmediatamente después de usarlos ayudará a mantener los gérmenes contenidos.



## ¡Lávese las manos!

Lavarse las manos con frecuencia con agua tibia y jabón disminuye significativamente sus posibilidades de propagar gérmenes a otras personas. Frote y enjuague durante al menos 20 segundos.

## Mantenga su espacio de trabajo ordenado y ordenado.

Limpie regularmente su espacio de trabajo, el uso de toallitas / limpiadores desinfectantes ayudará a eliminar los gérmenes del medio ambiente.