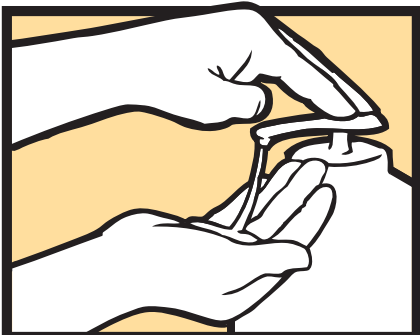


Lávese las manos con jabón y agua

Protéjase y proteja a otros de la gripe

Los virus pueden vivir en las superficies rígidas por hasta dos días, y en las manos por hasta 5 minutos. Lávese las manos con frecuencia para mantenerse sano y no contagiar a otros.



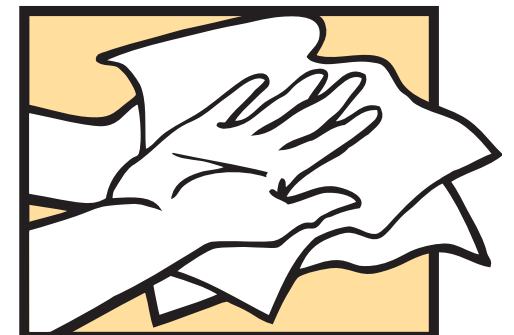
1 **Quítese las joyas**
Humedézcase las manos con agua tibia, póngase el jabón en las palmas y frótese las manos para hacer espuma.



2 **Cubra todas las superficies de las manos** minuciosamente con la espuma y frote las puntas de los dedos sobre las palmas para limpiar por debajo de las uñas.



3 **Enjuáguese bien** con agua tibia corriente.



4 **Séquese con una toalla de uso único** y luego sírvase de ella para cerrar el grifo.

Debe lavarse las manos por no menos de 10 a 20 segundos. Para ayudar a sus niños a saber cuánto tiempo es adecuado, reciten el abecedario o canten una cancioncita favorita.

Para mayor información, visite
www.health.gov.bc.ca/pho/influenza.html