

# Protéjase

# ... y proteja a otros de la gripe

## Detenga la propagación de virus que causan enfermedades.



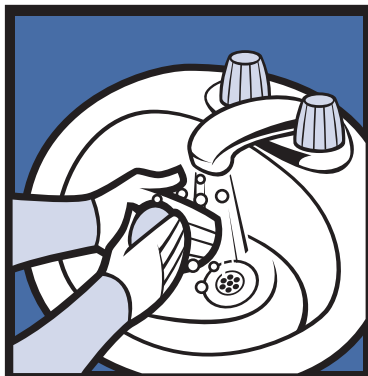
Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando vaya a toser o estornudar.



Deseche los pañuelos de inmediato.



Si no tiene un pañuelo, dirija la tos o estornudo a la manga de la camisa, y no a las manos.



Lávese las manos con frecuencia, con agua tibia y jabón, o con un producto de limpieza a base de gel o alcohol.



Permanezca en su casa si está enfermo.



Ministry  
of Health

Para mayor información, visite  
[www.health.gov.bc.ca/  
pho/influenza.html](http://www.health.gov.bc.ca/pho/influenza.html)