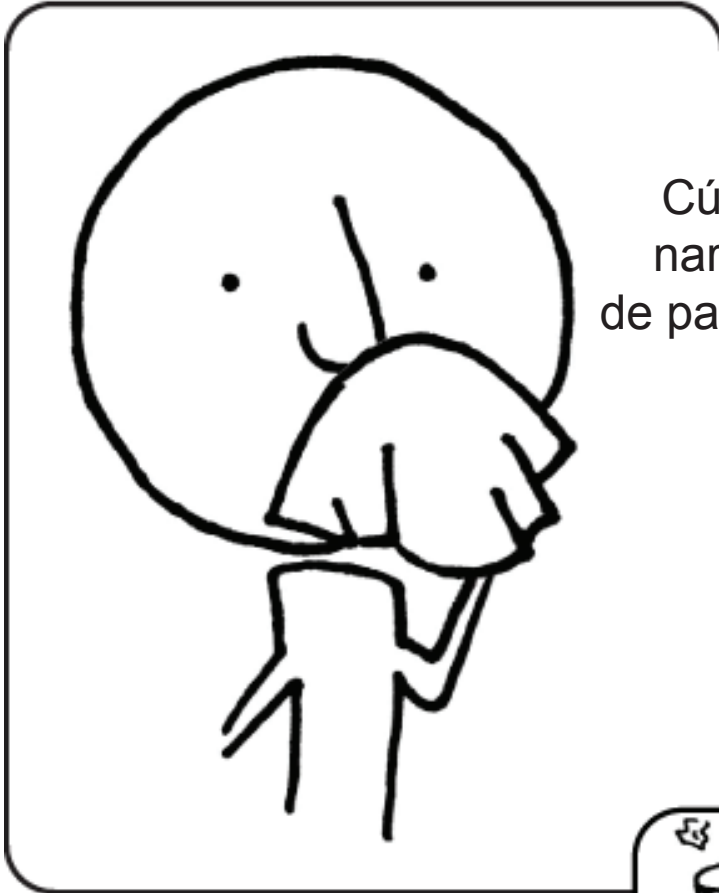


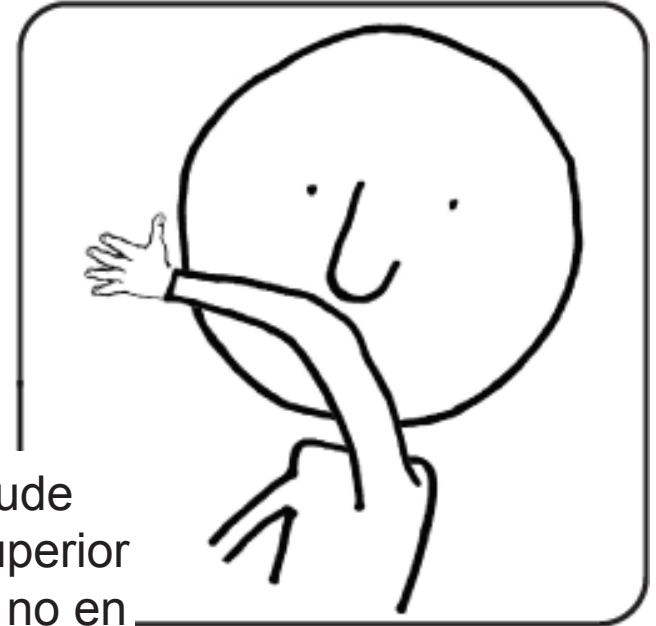
CÚBRASE AL TOSER



Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude

o

tosa o estornude en la parte superior de la manga, no en las manos.



Tire su pañuelo de papel usado en el cesto de basura.



City of Chicago
Mayor Rahm Emanuel

Programa de preparación en caso de emergencia



AN INITIATIVE OF HEALTHY CHICAGO

CÚBRASE AL TOSER

Detenga la propagación de los gérmenes que pueden enfermarle a usted y a otras personas

La influenza (gripe) y otras enfermedades respiratorias graves, como el respiratory syncytial virus (virus sincitial respiratorio o RSV, por sus siglas en inglés), la tosferina y el severe acute respiratory syndrome (síndrome respiratorio agudo grave o SARS, por sus siglas en inglés) se pueden transmitir a través de la tos, los estornudos o las manos sucias.

Para ayudar a detener la propagación de los gérmenes:

- Evite el contacto directo con personas que estén enfermas.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude.
- Lávese las manos a menudo con agua tibia y jabón durante 20 segundos. Si no tiene disponible agua y jabón, frótese las manos con una solución a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Practique otros buenos hábitos de salud. Limpie y desinfecte las superficies que se tocan frecuentemente en casa, el trabajo o la escuela, especialmente cuando alguien esté enfermo. Duerma lo suficiente, manténgase físicamente activo, controle su estrés, beba suficientes líquidos y coma alimentos nutritivos.



City of Chicago
Mayor Rahm Emanuel

Programa de preparación en caso de emergencia



**HEALTHY
CHICAGO**

CHICAGO DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH