

Vacúnese

El virus de la influenza o "gripe" puede causar una enfermedad grave. La vacunación es la mejor manera de protegerse y de proteger a su familia.



Cúbrase al toser o estornudar

Cubra su boca y nariz con su manga o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Arroje sus pañuelos usados en el cesto y lávese las manos.

Combata la gripe

Depende
de usted



Lávese las manos

Lave sus manos con frecuencia con jabón y agua tibia o use un desinfectante para manos a base de alcohol.



Evite tocar sus ojos, nariz y boca

Si entra en contacto con superficies contaminadas con el virus de la gripe, puede contraer esta enfermedad al tocar sus ojos, nariz o boca.



Permanezca en su hogar si está enfermo

Los virus de la gripe lo siguen a donde quiera que vaya cuando está infectado. Permanezca en su hogar o consulte con su proveedor de atención médica cuando sea necesario.



Para obtener más información,
llame al 2-1-1 o ingrese en www.hawaii.gov/health