

# NO PROPAGUES TUS GÉRMENES



## LÁVATE LAS MANOS

Lávate las manos con frecuencia. Tállalas al menos durante 20 segundos con agua y jabón o usa un limpiador de manos a base de alcohol.



## CÚBRETE AL TOSER

Usa un pañuelo desechable para cubrirte la boca y la nariz al toser y estornudar. ¿No tienes pañuelo? Puedes usar tu manga.



## QUÉDATE EN CASA

Si te enfermas, quédate en casa hasta que estés bien para que no propagues tus gérmenes. Evita a las demás personas que están enfermas.



## VACÚNATE

Protégete tú y a los demás vacunándote.

Detener la gripe depende de ti.



[TexasFlu.org](http://TexasFlu.org)