

# ¿ESTÁ ENFERMO? ¡QUÉDESE EN CASA!



## Síntomas de la gripe:

- ♦ Fiebre (más de 100.5F)
- ♦ Dolor de cabeza, dolores musculares
- ♦ Cansancio extremo
- ♦ Toz, irritación de garganta, nariz congestionada o goteo nasal
- ♦ Náuseas, vómitos y diarrea (más común en los niños)

## Si está enfermo:

- ♦ Evite el contacto con los demás
- ♦ Descanse mucho
- ♦ Beba líquidos y coma alimentos saludables

## Evite hacer que otros se enfermen:

- ♦ Lávese las manos
- ♦ Manténgase alejado de los demás
- ♦ Cúbrase al toser y estornudar
- ♦ Aplíquese la vacuna anual contra la gripe



Usted puede propagar la gripe a otras personas antes de que sus síntomas comiencen a manifestarse y por otros tres o cuatro días una vez que los síntomas aparecen.