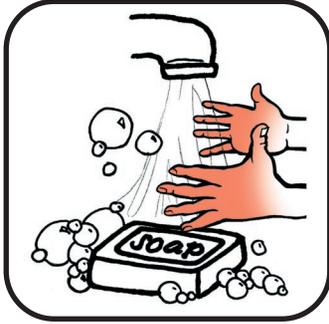


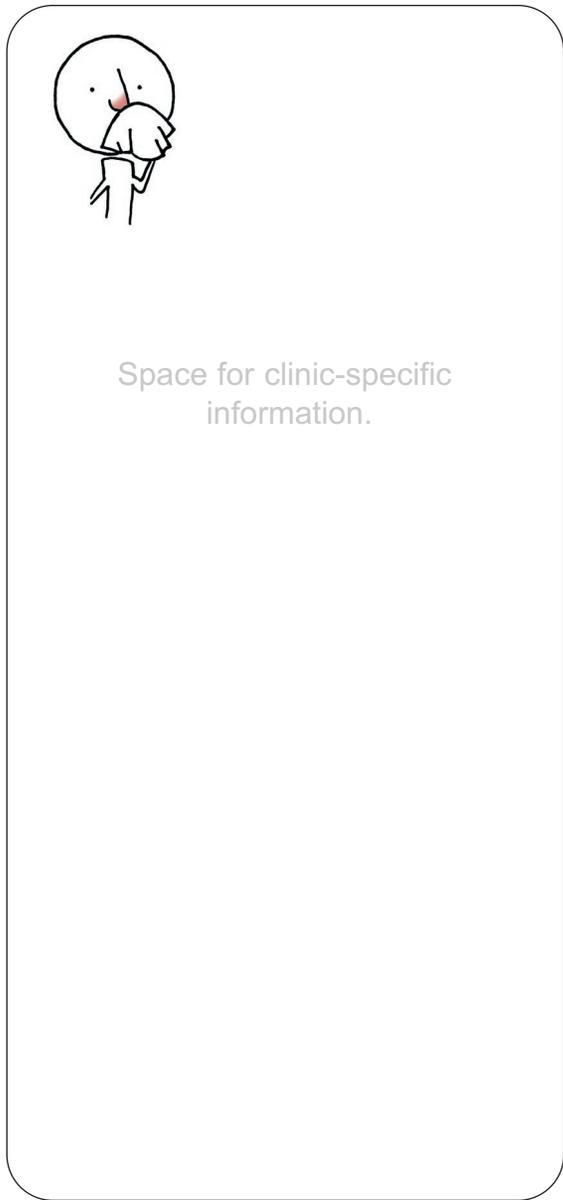
## ¿Cómo puedo mantenerme sano?

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón o use un limpiador para las manos a base de alcohol.
- Lávese las manos antes de tocarse los ojos, nariz o boca.



- Converse con su médico acerca de la vacuna anual contra la gripe. Algunas personas suelen enfermarse más que otras debido a la gripe... en particular las personas de 65 años o más, los niños menores de 23 meses, y las personas con problemas de salud crónicos serios (como las enfermedades del corazón y los pulmones y la infección del VIH).

Todas las personas de 65 años y más deben vacunarse contra la neumonía una sola vez para obtener protección de por vida. Las personas con problemas de salud serios también deben vacunarse contra la neumonía.



THE NEW YORK CITY  
DEPARTMENT of HEALTH  
and MENTAL HYGIENE  
Michael R. Bloomberg, Mayor  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Commissioner  
[nyc.gov/health/flu](http://nyc.gov/health/flu)

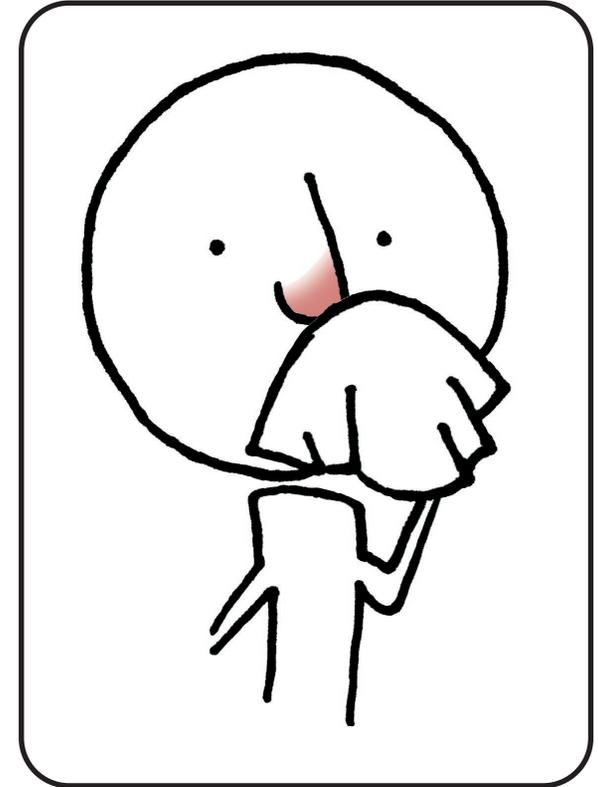


DIS191412Z - 11.04.

Special thanks to the Minnesota Department of Health and the Minnesota Antibiotic Resistance Collaborative.



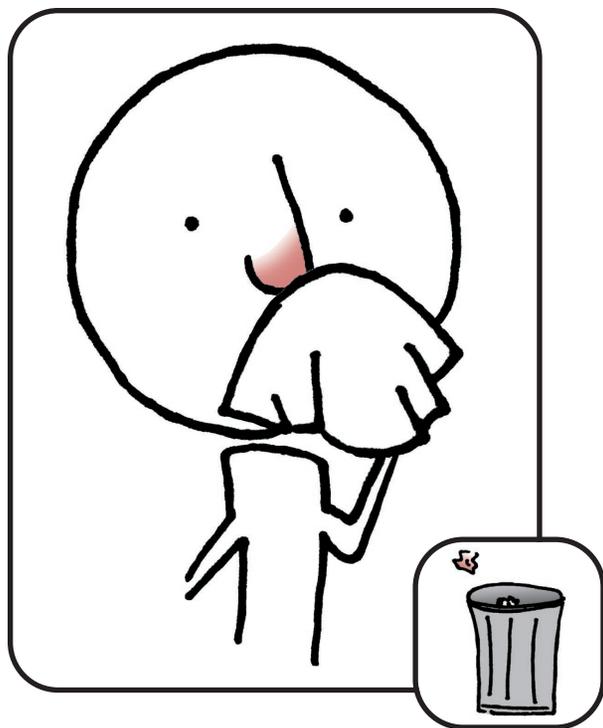
¡Detenga la transmisión de los gérmenes que le producen enfermedades a usted y a los demás!



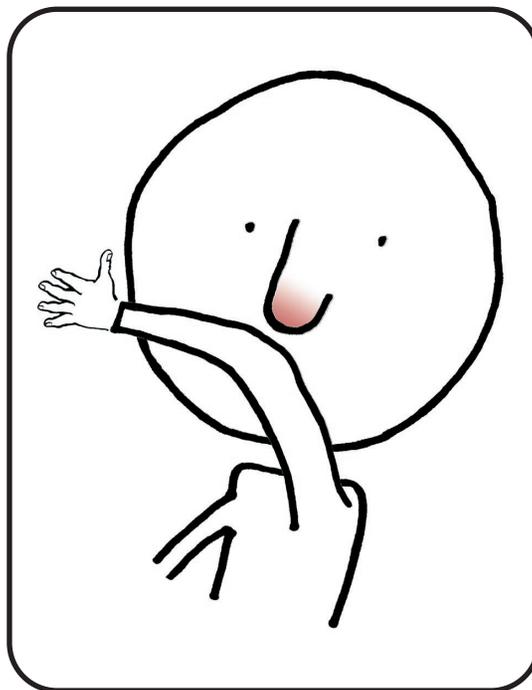
# Cúbrase la boca al toser

## ¿Cómo puedo detener la transmisión de los gérmenes si estoy enfermo?

- Las enfermedades respiratorias graves, como la gripe o el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (Severe Acute Respiratory Syndrome—SARS), se contagian por medio de:
  - La tos o los estornudos
  - Las manos sucias
- Estas enfermedades se contagian fácilmente en lugares llenos de gente que están en contacto estrecho.



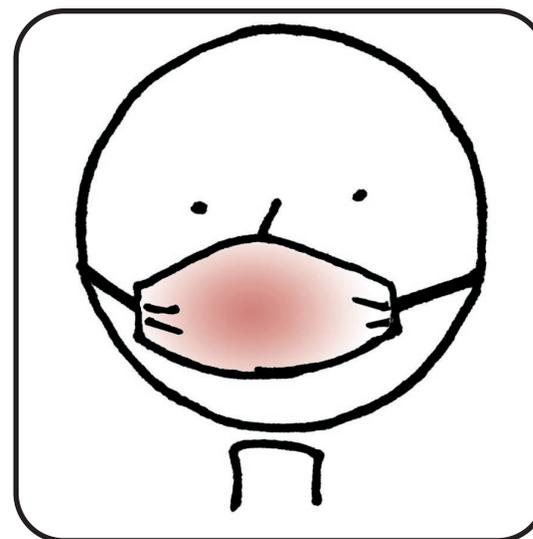
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Bote el pañuelo de papel en la basura.



- Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude en la parte superior de la manga, no en las manos.
- Después de toser o estornudar, lávese siempre las manos con agua y jabón o use un limpiador para las manos a base de alcohol.
- Quédese en su casa cuando esté enfermo.
- No comparta los utensilios de cocina, los vasos, las toallas u otros artículos personales.
- Si tiene fiebre y tos o dificultad para respirar, debe consultar a un médico.

## En una clínica u hospital:

- Cúbrase la boca al toser o estornudar con un pañuelo de papel y botelo en la basura.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o use un limpiador para las manos a base de alcohol.
- Asegúrese de informarle al médico si estuvo de viaje fuera de la ciudad de Nueva York un mes antes de enfermarse, o si estuvo en contacto con alguna persona que haya viajado fuera de la ciudad recientemente y estuvo enferma con fiebre y tos.



- Es posible que se le solicite usar una máscara quirúrgica en público. No se preocupe si ve que el personal y otras personas usan máscaras. Ellos están previniendo la transmisión de los gérmenes.