

Consejos para mantenerse saludable durante la temporada de resfriados y gripe

- Quéedese en casa cuando esté enfermo. Debe estar libre de fiebre durante 24 horas sin medicamentos para reducir la fiebre antes de regresar a la escuela.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Ayude a los niños pequeños a hacer lo mismo.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol. Lávese siempre las manos con agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Limite el contacto cercano, como besar y compartir tazas o utensilios, con personas enfermas
- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia con un spray o paño de limpieza doméstico.
- Cubra su tos o estornude con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura. Si no tiene un pañuelo de papel, use su manga (no sus manos).

