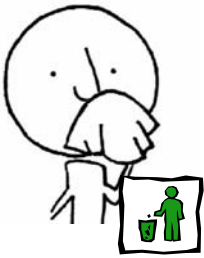




PREVENCIÓN DA TRANSMISIÓN DA GRIPE A(H1N1)

Cando o espazo o permita, manterse polo menos a un metro de distancia doutras persoas

Cubrir a boca e o nariz ao tusir ou esbirrar



Tuse ou esbirra sobre un pano de papel e logo tírao ao lixo.

OU



Tuse ou esbirra contra o brazo e non contra as mans se non tes un pano de papel.

Lavar e manter as mans limpas



Lava as mans cada vez que tusas ou esbirres.
Lávaas con auga tibia e xabón durante 20 segundos.
Lávaas, tamén, entre os dedos.

OU



Usa xel desinfectante baseado en hidroalcohol, que non precisa auga.

Pódese comprar na maioría dos supermercados e farmacias.
Se usas xel, refrega as mans ata que seque o xel.