

PROTÉJASE Y PROTEJA A LOS DEMÁS

Medidas de prevención frente a la **Nueva Gripe A**

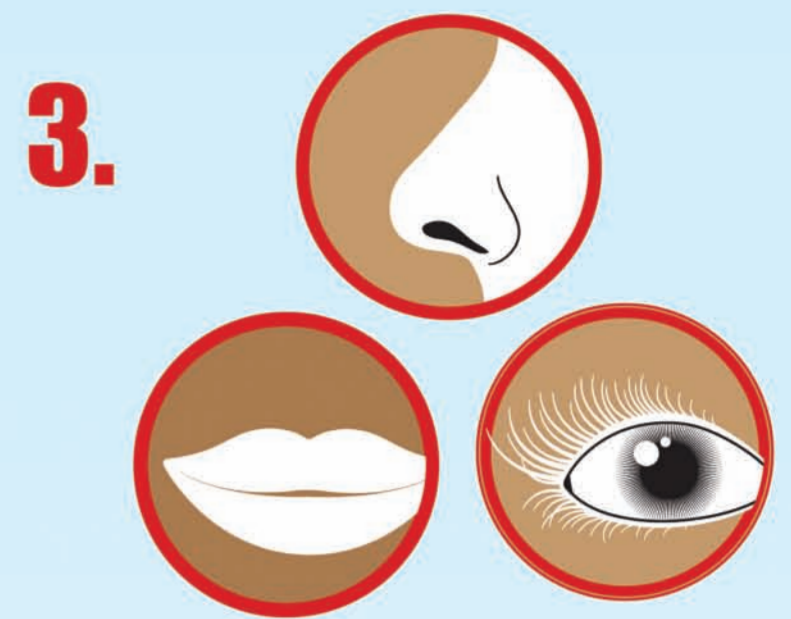
Al toser, cúbrase la boca



1. Cubra su boca y nariz al toser y estornudar con **PAÑUELOS DE PAPEL** y tírelos a la **BASURA**.



2. Si no tiene pañuelo de papel, tosa y estornude **SOBRE LA MANGA DE SU CAMISA** para no contaminar las manos.



3. **EVITE** tocarse con las manos los **OJOS, NARIZ y BOCA**.

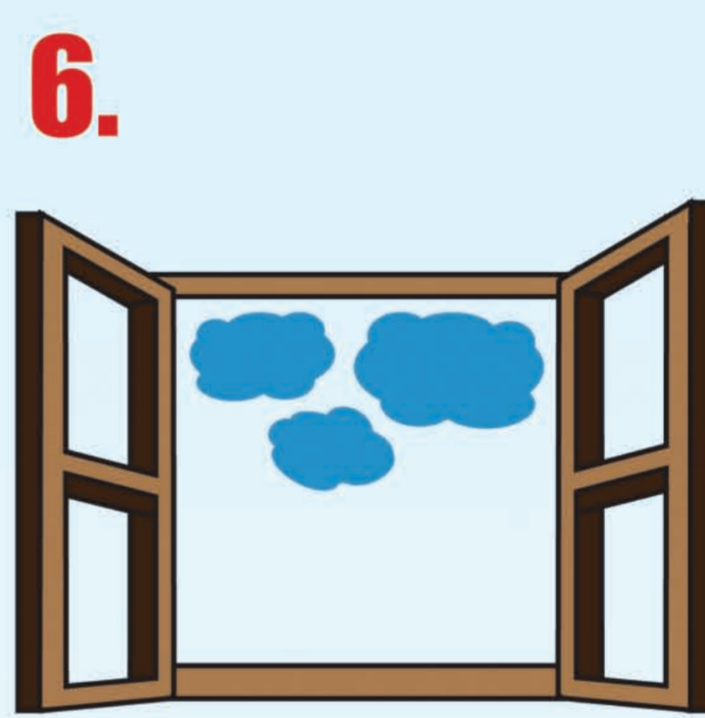
Lávese las manos frecuentemente



4. **LÁVESE** las manos **FRECUENTEMENTE** con jabón (durante 15-20 segundos), y sobre todo después de toser o estornudar.



5. **NO COMPARTA** objetos personales, de higiene o aseo (vasos, toallas...).



6. **VENTILE** **DIARIAMENTE** la casa, habitaciones y espacios comunes.



7. **LIMPIE** **LAS SUPERFICIES Y OBJETOS** de uso común con los productos de limpieza habituales (encimeras, baños, manillas, pomos, juguetes, teléfonos).

How to prevent the new flu:

1. Cover the nose and the mouth when coughing or sneezing. Use tissues and dispose of them in rubbish disposal facilities. 2. If you do not have tissues, cough or sneeze onto your shirt sleeve. 3. Avoid touching the nose or mouth with your hands. 4. Wash your hands frequently with soap. 5. Do not share personal hygiene objects. 6. Ventilate the house daily. 7. Clean all surfaces frequently.

Cum se previne noua gripă:

1. Când tușiți sau strănuțați, acoperiți-vă gura, respectiv nasul, cu șervețele de hârtie, după care aruncați-le la gunoi. 2. Dacă nu aveți șervețele de hârtie, tușiți și strănuțați pe mâneca hainei dv. 3. Evitați să vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâna. 4. Spălați-vă pe mâini des, cu săpun. 5. Nu folosiți obiecte de uz personal, de igienă corporală, precum și obiecte personale de toaletă împreună cu alte persoane. 6. Aerisiți casa zilnic. 7. Curățați cât mai des suprafețele din jur.

如何预防新流感:

1. 当您咳嗽，打喷嚏时，请用纸巾【卷纸，餐巾纸】遮住口鼻，之后请将用过的纸巾立即丢到垃圾桶。2. 如果您没有纸巾，请用您衣服的袖子遮住口鼻。3. 避免用手揉眼睛，摸口鼻。4. 勤用肥皂洗手。5. 不要共用个人卫生用品。6. 每天让家里通风。7. 经常打扫清洁。

كيف تتم الوقاية من نزلة الانفلوانزا الجديدة: 1. عند السعال والعطس، غطِّ الفم والأنف بمناديل ورقية وقم برمي المناديل في القمامة. 2. إن لم يكن لديك منديل ورقي، قم بالسعال والعطس على كم قميصك. 3. تجنب لمس العينين أو الأنف أو الفم باليدين. 4. اغسل يديك بصورة متكررة بالصابون. 5. لا تتقاسم الأشياء الشخصية التي تستعمل للنظافة الشخصية أو للنظافة. 6. قم بتهوية البيت يومياً. 7. نظف الأسطح بصورة متكررة.

En caso de precisar asistencia pida cita en su centro de salud ó llame al 112

Más información en www.madrid.org/gripea

Use los servicios sanitarios con responsabilidad