

# COVID, GRIPE & VRS

8 maneras de mantener a su familia sana

La temporada de días festivos esta sobre nosotros.

Las familias y las multitudes se están reuniendo para celebrar.

Esté preparado para proteger a su familia de enfermedades.

1

## VACUNESE

- Vacuna de la gripe todos los años.
- Vacuna de COVID y refuerzos según sea recomendado.
- La vacuna de VRS está disponible para bebés en riesgo.



## LAVESE LAS MANOS

- Lavarse las manos a seguido previene enfermedades.
- Asegúrese de tallar las manos durante 15-20 segundos.

2



3

## CUBRA SU TOS

- Use su codo o otra barrera para cubrir su tos.



## NO SE TOQUE LA CARA

- Asegúrese de tener las manos limpias antes de tocarse la cara.
- Mantener las manos alejadas de la cara evita que los gérmenes entren en el cuerpo.

4



5

## USE TAPABOCAS EN PÚBLICO

- Pongase tapabocas cuando este en grupos grandes o reuniones.
- Mantener el distanciamiento social ayuda a mantener los gérmenes alejados de usted.



## LIMITE EL CONTACTO CON OTROS Y QUÉDESE EN CASA

- Esto reduce la cantidad de gérmenes a los que está expuesto.
- Quedarse en casa cuando está enfermo previene la propagación de la infección.

6



7

## LIMPIE LAS SUPERFICIES Y CÁMBIESE DE ROPA

- Limpiar las superficies que se tocan con frecuencia evita la propagación de gérmenes.
- Cámbiese de ropa cuando llegue a casa del trabajo o la escuela antes de cuidar a los bebés.

8

## LLAME A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA SI ESTÁ ENFERMO

- Existen tratamientos para la gripe y el COVID, pero debes iniciarlos de inmediato. Llame a su médico para ver si son adecuados para usted.

