

¿Ud. está embarazada?

Tener la gripe (flu) es peligroso para usted y su bebé.

Hable pronto con su doctor sobre la vacuna de la gripe.

- Cubra la nariz y la boca con un pañuelo cuando tenga tos o cuando estornuda. Ponga el pañuelo en la basura después de usarlo. Si no tiene pañuelo, no tosa ni estornude en la mano. Use la manga o su codo.
- Lave las manos a menudo durante el día, especialmente cuando regresa a la casa, antes de comer, y siempre después de toser o estornudar.
 - Frote las manos con agua tibia y jabón hasta que vea burbujas y siga frotándose por 15-20 segundos.
 - Lave la mano entera, incluso las muñecas, entre los dedos y debajo de las uñas, y atrás de la mano. Aclárelas bien. Seque las manos con una toalla de papel ó una toalla limpia.
 - Cuando no tiene agua tibia y jabón, use un limpiador de manos hecho de alcohol.
- No toque sus ojos, la nariz, ni la boca. Así se propagan los gérmenes.
- Trate a evitar a las personas enfermas. Si tiene que quedarse con una persona con gripe, hable con su doctor sobre medicinas que le pueden proteger.
- Tenga un plan para cuidar a los familiares enfermos.
- Prepare su hogar con cosas como:
 - Tylenol / acetaminophen
 - líquidos como agua, jugo, y soda de jengibre
 - comida liviana como galletas de sal y sopa/consomé

Si tenga esas síntomas, ¡QUÉDESE EN CASA!

- fiebre
- tos
- dolor de garganta
- dolor de cuerpo
- dolor de cabeza
- fatiga o frío
- a veces, diarrea o vomitando

...Todas son síntomas de la gripe.

