

Esté Preparado Para la Gripe Pandémica



Cúbrase la boca y la nariz con un papel higiénico



Prepare un plan para toda su familia



Tosa en su manga



Lávese las manos



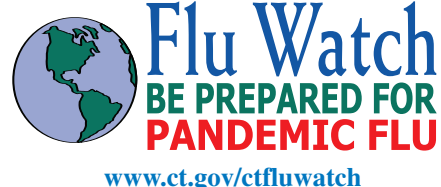
Quédese en casa cuando esté enfermo



Almacene comida, agua y medicinas

La gripe pandémica es una epidemia de un nuevo tipo de gripe a nivel mundial. Durante una gripe pandémica, millones de personas pueden enfermarse y morir. Estas son cosas que usted puede hacer para estar preparado para una gripe pandémica:

- Manténgase saludable: coma una dieta balanceada, ejercítese diariamente y descanse bien.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón o utilice desinfectantes de manos.
- Manténgase distante de personas enfermas.
- Tosa en su manga o cúbrase la boca y la nariz con un papel higiénico o un pañuelo.
- Limpie regularmente las superficies de contacto común con desinfectantes.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Prepare plan para toda su familia. Ponganse de acuerdo a donde van a ir y a quien contactar si se separan en caso de emergencia.
- Tenga dos semanas de provisiones de comida, agua y productos de salud.
- Almacene artículos que le ayuden a tratar los síntomas de la gripe.



www.ct.gov/ctfluwatch

**Esté Alerta,
Esté Preparado.**



Para más información sobre la gripe y lo que usted puede hacer para estar preparado, visite www.ct.gov/ctfluwatch o llame al 2-1-1