



UNITED NATIONS
Office for the Coordination of Humanitarian Affairs (OCHA)
Regional Office for Latin America and the Caribbean (ROLAC)

Medidas básicas que le ayudaran a mantener una buena higiene, no sólo en el caso de un brote de la pandemia de gripe, sino también para evitar la propagación de enfermedades en general.



Al estornudar o toser...

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude;
- Tire el pañuelo desechable a la basura después de usarlo;
- Lávese las manos;
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.



Lávese las manos...

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para las manos a base de alcohol también son eficaces;
- Antes de comer;
- Después de usar el baño;
- Después de jugar con sus mascotas o tocar otros animales.



Cuando se utilizan los utensilios para comer o beber...

- Limpiar a fondo después de su uso;
- No compartir si no es necesario.



Limpie las superficies ...

- Usando agua tibia y jabón o desinfectante
- frotando las superficies a fondo durante al menos 15 segundos

Otras medidas simples e importantes en casos de brotes de influenza:

- Evite los saludos de mano y los conglomerados de personas.
- Si no es necesario, trate de evitar el contacto estrecho con personas enfermas.
- Si usted se enferma, limite el contacto con otros para evitar infectarlos.