



ESTADO PLURINACIONAL
DE BOLIVIA
MINISTERIO DE SALUD Y DEPORTES

Cómo evitar el contagio de la influenza

¿Sabes lavarte las manos?



1

Usa jabón, de
preferencia
líquido



2

Talla enérgicamente
las palmas, el dorso
y entre los dedos

3



Lávalas por lo menos
20 segundos sin
olvidar la muñeca



4

Enjuaga completamente

5

Seca las manos
con papel
desechable



6

Cierra la llave del
agua y abre la puerta
del baño con el
mismo papel

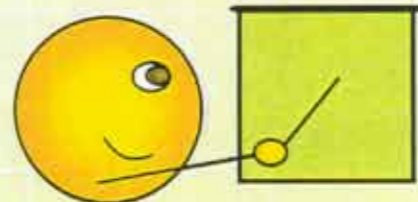




Acciones preventivas para evitar El contagio de la gripe e influenza

Aprende a Toser y a Estornudar

Cúbrete con un pañuelo desechable al toser o estornudar y bótalo en un lugar apropiado



o tose y estornuda en tu brazo (o manga) **NO** en las manos



Puedes usar toallitas húmedas o gel a base de alcohol cuando no tengas agua próxima



Lávate las manos con agua y jabón (de preferencia líquido), por 20 segundos varias veces al día

Evita saludos con contacto físico

- Dar la mano
- Saludar con un beso
- Dar abrazos





ESTADO PLURINACIONAL
DE BOLIVIA
MINISTERIO DE SALUD Y DEPORTES

Cómo evitar el contagio de la influenza

¡La salud está en tus manos!

¡Evita contagiar
a los demás!



Cubre tu boca
al toser o estornudar
con un pañuelo



**¡Nunca con
las manos!**

**o utiliza el
antebrazo**



**Lava tus manos con
agua y jabón**

