

# La Gripe

## y su Empresa o Negocio



### 1 Haga un plan

1 de cada 4 personas pudieran enfermarse con la Gripe este año, debe tomar esto en consideración y hacer un plan.

Quédese en su casa si está enfermo y mantenga a sus niños en la casa si también están enfermos. Deben quedarse en su casa hasta que ya no tengan fiebre (por lo menos 24 horas desde que tomó medicamentos para la fiebre) y haga un plan para quedarse en casa posiblemente hasta 7-10 días.

Hable con su empresa sobre las reglas de la compañía. Es muy posible que otras personas en su trabajo también tengan preguntas.

### 2 La higiene cuenta

Lavarse las manos con frecuencia y usar desinfectante a base de alcohol para las manos realmente funciona.

El virus de la Gripe puede sobrevivir en superficies como teléfonos y teclados de 2-8 horas.

Cubrirse con el codo o con una toalla desechable al toser/estornudar y mantener las manos alejadas de la cara puede reducir el contagio de gérmenes.

### 3 Considere vacunarse

La vacuna funciona mejor para detener el contagio de la Gripe porque cuando todo el mundo se vacuna los gérmenes no tienen un lugar a donde ir.

La vacuna le protege a usted y a aquellos a su alrededor que tengan alto riesgo de complicaciones por la Gripe (mujeres embarazadas, aquellos con asma, diabetes, condiciones respiratorias y del corazón).

¿Sabía usted que puede propagar enfermedades aun cuando no se sienta enfermo?

***Mantenga su trabajo libre de la Gripe, Evite el Contagio.***

Para más información y sitios de vacunación llame al (602) 372-3996

