

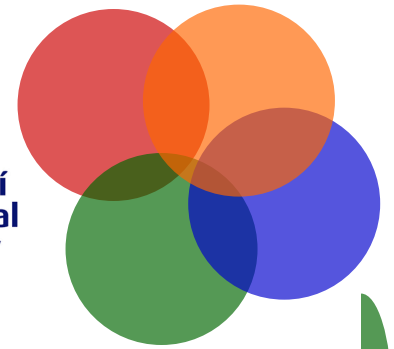


**Pida que te pongan una
vacuna contra la gripe
para no contagiarte.**

No te quedes callado. No dudes en pedirle a tu médico o enfermera que se laven las manos o se pongan guantes.

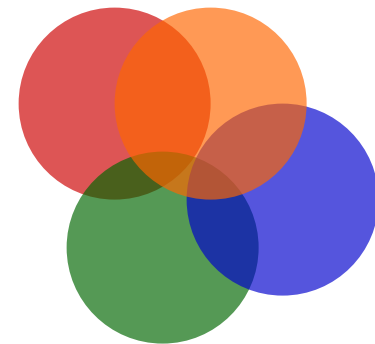
**Referencia:
Campaña Hable
Mantente sano y a tus amigos también
Joint Commission**

**Manatí Medical Center
Calle Hernández Carrión, Urb. Atenas
Manatí, Puerto Rico
Programa Educación a Paciente y Familia
julio 2022**



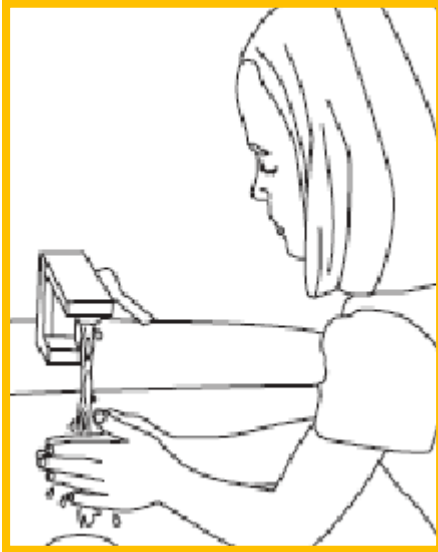
**MANTENTE SANO Y
A TUS AMIGOS
TAMBIÉN**

**Speak Up
By:
Joint Commission**



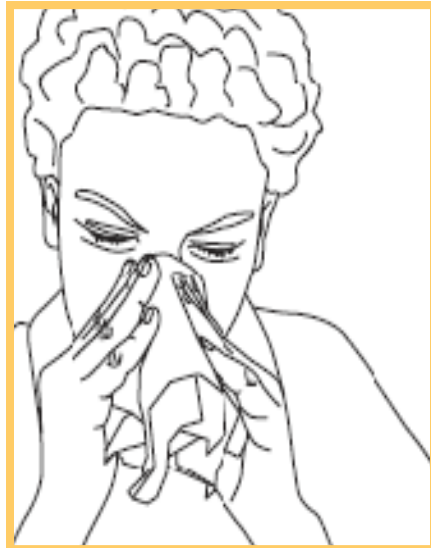
La información que se provee en este folleto es solo con fines educativos. Es importante que siempre consulte a su médico sobre la condición, tratamientos, seguimientos y servicios.

¿QUÉ DEBO HACER PARA QUE OTROS NO SE ENFERMEN?

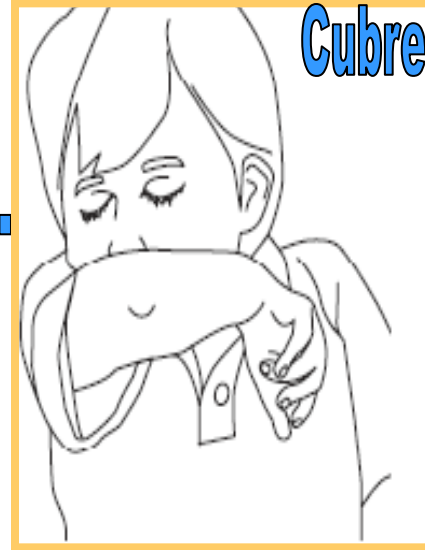


Lávate las manos .

- Utiliza jabón y agua tibia
- Frótate bien las manos
- Canta la canción de Cumpleaños Feliz dos veces; ese es el tiempo que tardan los gérmenes en morir.
- Puedes utilizar gel para las manos (hand sanitizer) sin problemas. Frótate las manos hasta que estén secas.
- Lávate las manos antes de comer.
- Lavete las manos después de ir al baño.
- Lávate las manos cuando termines de jugar.

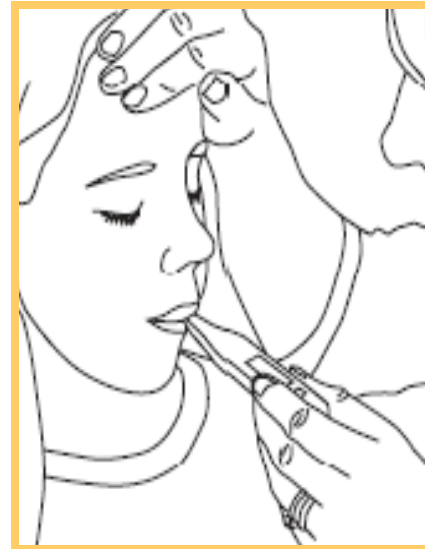


Taspate la nariz cuando estornudes.



Cubrete la boca cuando tosas.

- Usa un pañuelo desechable
- Tíralo después
- Si no tienes uno, cúbrete la boca y la nariz con las manos o con la parte interna de la articulación del codo.
- Lávate las manos si has estornudado o tosido en ella.



Quédate en casa si estas enfermo.

