

# Espante la Gripe



¡Siga estos simples consejos para ayudar a prevenir la gripe este Día de las Brujas!



- Haga como "Drácula," tosa y estornude en su manga.
- Evite llevar máscaras que aumentan la probabilidad que los niños se toquen los ojos, nariz, o boca.



Si usted o su niño están enfermos, no salgan a pedir dulces. En vez, quédense en casa y vean una película espantosa.

- Lávese las manos antes de comer dulces.
- Si usted está enfermo, no reparta dulces. En vez, déjelos en el umbral.



Recuerde, usted también puede mantener a sus niños fuertes contra la gripe por medio de:

- Vacunándose contra la gripe estacional
- Comiendo alimentos sanos
- Haciendo ejercicio regularmente
- Descansando suficientemente
- Lavándose las manos con jabón y agua tibia
- Quedándose en casa hasta 24 horas después de que se quite la fiebre
- Preguntándole a su proveedor de servicios médicos acerca de antivirales si su niño tiene síntomas similares a los de la gripe

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Sitio Web · <http://www.publichealth.lacounty.gov> | Línea de Información del Condado de LA · Marque 2-1-1



COUNTY OF LOS ANGELES  
**Public Health**