



Consejos para **Combatir la Gripe**

- Cubra su boca con un pañuelo al toser o estornudar.
- Lávese las manos frecuentemente durante 20 segundos cada vez. Utilice un sanitizante para manos solamente cuando no sea posible lavarse las manos.
- Permanezca en casa si usted se siente enfermo y tiene fiebre.
- Vacúnese contra la gripe.
- Exhorte a los miembros de su familia a que se vacunen contra la gripe.

Obtenga más información en
[PacificSource.com/fighttheflu](https://www.PacificSource.com/fighttheflu).