

¡Quédese con sus microbios cuando no use una mascarilla!

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude.
- Tire el pañuelo de papel en el cesto de residuos más próximo y lávese las manos.
- Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude en la parte superior de su brazo --no en sus manos.

Para recibir más información, visite

health.ny.gov/diseases/communicable/influenza/seasonal/what_everyone_should_know.htm



**Department
of Health**

Follow us on:
[facebook.com/nysdoh](https://www.facebook.com/nysdoh)
twitter.com/healthnygov
[youtube.com/nysdoh](https://www.youtube.com/nysdoh)

¡Pida una mascarilla



↓
guarde sus
gérmenes a
sí mismo.



Durante los períodos con más cantidad de infecciones respiratorias dentro de una comunidad, como brotes de gripe, usar mascarillas puede contribuir a

Las mascarillas son especialmente recomendables para las personas consintomas de la gripe, pero las personas sanas también deben pensar en usar una mascarilla como medida para evitar enfermarse.



Entonces, ¿cuándo debe usarse una mascarilla?

Es buena idea usar una mascarilla cuando procura tratamiento médico por síntomas de la gripe.

Informe inmediatamente a la recepcionista o al enfermero si tiene síntomas de la gripe como tos, fiebre, dificultades para respirar y dolores musculares. Es posible que le soliciten que use una mascarilla para evitar infectar a otras personas. Si tiene una mascarilla, colóquesela antes de salir a espacios públicos con síntomas de la gripe.

Piense en usar una mascarilla cuando las personas que lo rodean están enfermas.

Si tiene contacto directo o es la persona designada para cuidar a personas enfermas, usar una mascarilla puede reducir su probabilidad de enfermarse. ¡Es incluso más importante que la persona enferma use una mascarilla!

Las mascarillas pueden ser especialmente útiles si hay un brote de gripe en su comunidad.

Durante los períodos con más cantidad de infecciones respiratorias en la comunidad, como un brote de gripe, las mascarillas pueden contribuir a reducir la transmisión de la infección de persona a persona.



¿Dónde puede obtener una mascarilla?

Las mascarillas se venden en farmacias, tiendas de productos médicos o por Internet.

Recuerde: el uso de mascarilla – por sí mismo – no puede evitar la gripe. Sin embargo, si se combina el uso de mascarilla con una buena higiene se contribuye a detener la transmisión de microbios.

- Lávese las manos con frecuencia para evitar las enfermedades. Siempre lávese las manos inmediatamente después de quitarse la mascarilla. Use agua y jabón, si es posible, o limpiador para manos en base de alcohol si no hay un lavabo cerca.
- No se frote los ojos, la nariz o la boca después de manipular su mascarilla.
- Cambie su mascarilla cada vez que se humedezca. Nunca use una mascarilla durante más de un día.

