

## GRUPE: MANERA DE CUIDARSE Y CUIDAR A LOS TUYOS



El responsable de la gripe es un virus. Las personas ya infectadas son las que infectan a otras personas, sobre todo por vía aérea a través de las gotitas que se expulsan al hablar, toser o estornudar. A continuación, te ofreceremos algunos consejos par evitar contagiar o ser contagiado.

### CONSEJOS DE PREVENCIÓN

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME?



**HIGIENE**  
Lava tus manos de forma frecuente con agua y jabón.



**EVITA TOCAR**  
Procura no tocarte la cara (ojos, boca y nariz) para evitar que puedan entrar virus o bacterias.



**SECRECIONES**  
Utiliza pañuelos desechables para toser o estornudar o usa la cara interna del codo.



**HIDRÁTATE**  
Bebe abundante líquidos durante todo el día.



**DISTANCIA**  
Evita el contacto con personas contagiadas o que presenten síntomas.



**ESTAR EN CASA**  
Permenece en casa, duerme y descansa bien.



Para mayor información llama al 113 o comunícate con el Médico Ocupacional:  
[medico.ocupacional@senati.edu.pe](mailto:medico.ocupacional@senati.edu.pe)

FUENTE: MINSA