



## **CONSEJOS A LOS VIAJEROS QUE VIAJEN A ZONAS AFECTADAS DE GRIPE HUMANA DE ORIGEN PORCINO A/H1N1**

---

Las enfermedades respiratorias como los resfriados y la gripe están causadas por virus que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Estas enfermedades se propagan generalmente de una persona a otra cuando alguien que está infectado tose o estornuda.

Teniendo en cuenta que usted viaja a una zona de riesgo afectada de Gripe Humana de origen porcino, es muy importante que tenga en cuenta estos consejos:

1. Extreme el cuidado de su higiene personal lavándose frecuentemente las manos con agua y jabón.
2. No comparta alimentos, vasos o cubiertos.
3. Cúbrase nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo o estornude sobre el ángulo interno del codo. Tire el pañuelo desechable en una bolsa de plástico.
4. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
5. No se desplace si está enfermo excepto para acudir al médico.
6. Practique buenos hábitos de higiene.