



REPUBLICA DEL ECUADOR  
Consulado General del Ecuador  
en Milán



Ministerio  
de Relaciones Exteriores,  
Comercio e Integración

## *SUGERENCIAS PARA EVITAR LA GRIPE*

- *EVITE SALUDAR DANDO LA MANO O CON BESO*
- *LAVESE BIEN Y CONTINUAMENTE LAS MANOS*
- *EVITE LAS AGLOMERACIONES*
- *CUANDO TOSA O ESTORNUDE CUBRASE LA BOCA Y LA NARIZ CON PAÑUELOS DESECHABLES Y BOTELOS EN UNA FUNDA PLASTICA.*
- *LAVE BIEN LOS ALIMENTOS QUE NO NECESITAN COCCION*
- *INGIERA FRUTAS RICAS EN VITAMINA C (NARANJAS, LIMONES, TORONJAS, ETC.) Y BEBA LIQUIDOS*
- *SE RECOMIENDA EL USO DE MASCARILLAS QUIRURGICAS*
- *ALEJESE DE PERSONAS ENFERMAS*
- *NO COMPARTA ALIMENTOS, BEBIDAS, PLATOS, VASOS O CUBIERTOS*
- *MANTENGA LIMPIOS LOS INSTRUMENTOS QUE SON DE USO COMUN, COMO TELEFONOS, BARANDALES, MANIJAS...*
- *VENTILE SU CASA O EL LUGAR DONDE TRABAJA*
- *SI SU HIJO PRESENTA SINTOMAS NO LO MANDE A LA ESCUELA*