

Where is the Flu Virus Hiding?

¿Donde se oculta el virus de la gripe?

According to the Centers for Disease Control, studies have shown that the influenza virus can survive on environmental surfaces and can infect a person for up to 2-8 hrs.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, estudios han demostrado que el virus de gripe puede sobrevivir en superficies ambientales y puede infectar a una persona por hasta 2-8 horas.

The Top 5 Germ Hot Spots Are



Phone receivers



Refrigerator, microwave and door handles



Kitchen faucets



Light switches



TV remotes

Las 5 localizaciones comunes del germen

Source: www.sayboototheflu.com

Germs can spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes nose, or mouth.

Los gérmenes pueden extenderse cuando una persona toca algo que esta contaminado con gérmenes y después se toca sus ojos, nariz o boca.

What you can do:

- **Keep surfaces and hot spots clean** by wiping them down with a household disinfectant according to product label directions.
- **Cover your cough & sneeze** with tissues or your upper sleeve not your hands
- **Follow good health habits** Eat right, exercise, and get plenty of sleep. That will help boost your immune system which is your body's way of fighting off the flu.



Lo que usted puede hacer:

- **Mantenga superficies y áreas comunes de gérmenes limpias**- limpie áreas con un desinfectante del hogar según las instrucciones de la etiqueta del producto
- **Cubra su tos y estornudo** con un pañuelo o con la manga superior del brazo, no las manos.
- **Mantenga hábitos saludables**- coma bien, haga ejercicio y duerma bien. Esto ayudará a alzar su sistema inmunológico que ayudara a combatir efectos de la gripe.