

¡Manténgase saludable!

Durante la temporada de los catarros y la gripe.

1. Lave sus manos frecuentemente para prevenir la transmisión de los gérmenes.
2. Vacunase contra la gripe y pulmonía.
3. Ejercía regularmente.
4. Come comida saludable.
5. Duerme 6 – 8 horas cada noche.

Antibióticos **NO MATAN** los virus.

- El catarro y la gripe son causados por un virus.
- Hable con su doctor o farmacéutico sobre cómo usar los antibióticos correctamente.
- Los antibióticos pueden perder su poder de matar los gérmenes cuando no se usen correctamente.

Hable con su doctor o farmacéutico sobre lo que puede hacer para sentirse mejor si se enferma.

¡Manténgase saludable!

Durante la temporada de los catarros y la gripe.

1. Lave sus manos frecuentemente para prevenir la transmisión de los gérmenes.
2. Vacunase contra la gripe y pulmonía.
3. Ejercía regularmente.
4. Come comida saludable.
5. Duerme 6 – 8 horas cada noche.

Antibióticos **NO MATAN** los virus.

- El catarro y la gripe son causados por un virus.
- Hable con su doctor o farmacéutico sobre cómo usar los antibióticos correctamente.
- Los antibióticos pueden perder su poder de matar los gérmenes cuando no se usen correctamente.

Hable con su doctor o farmacéutico sobre lo que puede hacer para sentirse mejor si se enferma.



PARA MÁS INFORMACIÓN
www.aware.md



PARA MÁS INFORMACIÓN
www.aware.md

¡Manténgase saludable!

Durante la temporada de los catarros y la gripe.

1. Lave sus manos frecuentemente para prevenir la transmisión de los gérmenes.
2. Vacunase contra la gripe y pulmonía.
3. Ejercía regularmente.
4. Come comida saludable.
5. Duerme 6 – 8 horas cada noche.

Antibióticos **NO MATAN** los virus.

- El catarro y la gripe son causados por un virus.
- Hable con su doctor o farmacéutico sobre cómo usar los antibióticos correctamente.
- Los antibióticos pueden perder su poder de matar los gérmenes cuando no se usen correctamente.

Hable con su doctor o farmacéutico sobre lo que puede hacer para sentirse mejor si se enferma.

¡Manténgase saludable!

Durante la temporada de los catarros y la gripe.

1. Lave sus manos frecuentemente para prevenir la transmisión de los gérmenes.
2. Vacunase contra la gripe y pulmonía.
3. Ejercía regularmente.
4. Come comida saludable.
5. Duerme 6 – 8 horas cada noche.

Antibióticos **NO MATAN** los virus.

- El catarro y la gripe son causados por un virus.
- Hable con su doctor o farmacéutico sobre cómo usar los antibióticos correctamente.
- Los antibióticos pueden perder su poder de matar los gérmenes cuando no se usen correctamente.

Hable con su doctor o farmacéutico sobre lo que puede hacer para sentirse mejor si se enferma.



PARA MÁS INFORMACIÓN
www.aware.md



PARA MÁS INFORMACIÓN
www.aware.md