



# ¿SABE QUE DEBE HACER?

MANTÉNGASE SALUDABLE  
CUANDO LA ENFERMEDAD  
SE PROPAGA

---

ESTÉ PREPARADO. HAGA UN PLAN.

**KnoWhat2Do.com**

# EPIDEMIAS Y PANDEMIAS

CONOZCA LOS SÍNTOMAS Y  
PRACTIQUE BUENA HIGIENE  
DIARIAMENTE.

---

## EPIDEMIAS

Los virus que muchas personas contraen a un nivel impredecible se convierten en epidemias.

Evite compartir alimentos o bebidas cuando los síntomas estén presentes.

## PANDEMIAS

Los brotes globales de virus se convierten en una pandemia. KnoWhat2do le anima a aprender a quién recurrir localmente si necesita información, recursos, o ayuda inmediata.

## EVITE LA GRIPE

Todos aquellos de 6 meses de edad y mayores deben recibir una vacuna contra la gripe.

Recuerde lavarse las manos y taparse la boca cuando estornuda o tosa.

## ENFERMEDADES NACIDAS POR MOSQUITOS

Para evitar las enfermedades nacidas por mosquitos, vacíe todas las fuentes de agua estancada alrededor de su hogar donde los mosquitos ponen sus huevos. Aplique repelente de mosquitos sobre la piel expuesta cuando vaya afuera. Arregle los mosquiteros para ventanas que estén rotos, para ayudar a mantener a los mosquitos afuera.

CONTACTE A SU DOCTOR O PROFESIONAL DE  
LA SALUD SI TIENE ALGÚN SÍNTOMA.