

CONSEJOS PARA PREVENIR LA GRIPE A (H1N1)

Señores
Productores, Beneficiadores, Exportadores, Torrefactores y Comerciantes de Café

Estimados Señores:

Reciban un cordial saludo de parte del Instituto del Café de Costa Rica, **(ICAFE)**.

Como parte de la responsabilidad social de Café de Costa Rica, el ICAFE pone a disposición del Sector una hoja divulgativa que contiene diferentes recomendaciones para la oportuna prevención de la Gripe A (H1N1),

Les solicitamos divulgar esta información en diferentes sitios de su empresa.

Atentamente,

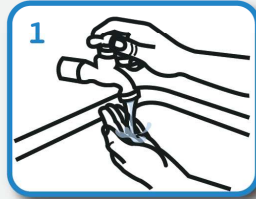
Original firmado

Ing. Edgar Rojas Rojas
Subdirector Ejecutivo

Prevenga La Gripe A (H1N1)



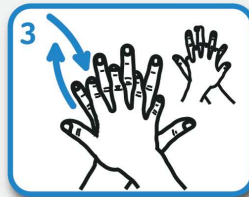
¿Cómo lavarse las manos?



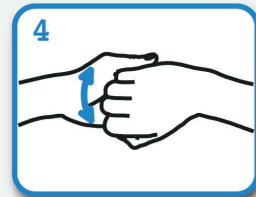
1 Moje sus manos con agua.



2 Enjabone muy bien sus manos.



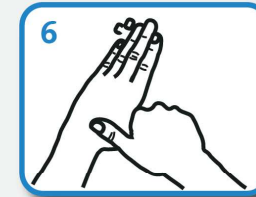
3 Lave sobre sus manos y entre los dedos.



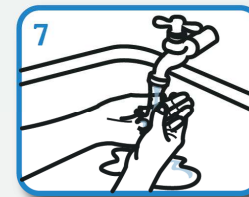
4 Frote los dedos sobre la palma de la otra mano.



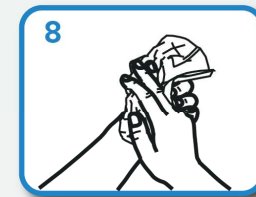
5 Restriegue la palma de la mano con los dedos de la otra.



6 Lave el dedo gordo de cada mano.

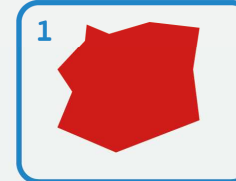


7 Enjuague sus manos con agua.



8 Seque sus manos.

¿Cómo toser y estornudar correctamente?



1 No estornudar sin protección en su boca y nariz.



2 Cubra su boca y nariz al toser y estornudar con pañuelos de papel.



3 Tirar el papel a la basura.



4 Si no tiene pañuelos de papel, tosa y estornude sobre la manga de su camisa para no contaminar las manos.



5 Lavarse correctamente las manos.

Otras recomendaciones:

1. Si tiene síntomas de resfrío, evite asistir a eventos masivos o aglomeraciones.
2. En caso de niños, adultos mayores y personas con enfermedades de riesgo, tales como diabetes, hipertensión y asma, extreme medidas de higiene.
3. Mantener habitaciones ventiladas.
4. Mantenga buena alimentación.
5. Si presenta fiebre sostenida superior a 39°C asociada a tos seca persistente, consulte a su médico.



INDICACIÓN
GEOGRÁFICA

Icafe
Instituto del Café de Costa Rica