

Previendo la gripe: Los hábitos saludables pueden ayudar a detener los gérmenes:

Hoja de datos

1. Evite contacto cercano.

Evite contacto cercano con personas que estén enfermos. Cuando usted está enfermo, mantenga su distancia de los demás para protegerlos de que se contagien.

2. Quédese en casa cuando esté enfermo.

Quédese en casa y no vaya al trabajo, escuela, o mandados cuando esté enfermo. Mantenga los niños enfermos en casa. Usted ayudará a prevenir que otros se contagien.

3. Cubra su boca y nariz.

Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o destornude. Tire el pañuelo en la basura después de usarlo.

4. Lávese las manos con frecuencia.

Lavar sus manos y las de sus hijos a menudo ayudará a protegerse de los gérmenes.

5. Evite tocarse los ojos, nariz o boca.

Los Gérmenes se esparcen cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y luego se toca los ojos, nariz, o boca.

6. Practique otros hábitos saludables.

Duerma suficiente, sea físicamente activo, controle su estrés, tome suficientes líquidos, y coma saludable.

No hay ninguna vacuna disponible en este momento para el estallido actual del virus de la gripe porcina, es importante para las personas que viven en las áreas afectadas tomen estos pasos para prevenir que se expanda el virus a los demás, al menos que sea para buscar cuidado medico. Los residentes saludables que viven en estas áreas que desarrollan una enfermedad con fiebre y síntomas respiratorios, como la tos, moquera u otros síntomas, como dolor de cuerpo, náusea, vomito o diarrea, debe de contactar a su doctor o proveedor de salud. Su proveedor del cuidado de salud determinará si necesita un examen de influenza.