

Como Prevenir Influenza Porcina (gripe de puerco): Buenos hábitos de salud que pueden ayudar suspender gérmenes.

Hoja Informativa

Buenos hábitos de salud como cubriendo se la boca cuando tenga tos y lavándose las manos a menudo puede ayudar contener la propagación de los gérmenes y también prevenir las enfermedades respiratorias como la influenza. También hay drogas antivirulentos para prevenir la influenza que pueden tomar para tratar o prevenir la influenza.

1. Evite el contacto cercano con otras personas.

Evite acercarse a personas enfermas. Si se enferma, manténgase alejado de otras personas para protegerlas y evitar que ellas también se enfermen.

2. Quédese en casa si está enfermo.

Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, la escuela ni a lugares públicos si está enfermo. De esta manera, ayudará a evitar que otros se contagien de su enfermedad.

3. Cúbrase la boca y la nariz.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Esto puede evitar que quienes estén cerca de usted se enfermen.

4. Límpiense las manos.

Lávese las manos muchas veces con agua y jabón especialmente cuando estornude o tose. Limpieza de mano con jabón que tenga alcohol también es efectivo.

5. Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.

Con frecuencia, los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo contaminado con esos gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

6. Tenga buenos hábitos de salud.

Duerma lo suficiente, sea activo físicamente, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.