

Prevención de la gripe: Los Buenos hábitos de salud ayudan a detener los microbios

1. Evitar el contacto cercano.

Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas. Cuando usted esté enfermo, mantenga su distancia de los demás para protegerlos de que se enfermen también.

2. Permanezca en casa al enfermarse.

No vaya a trabajar, la escuela ni hacer mandados al enfermarse. Mantenga a los niños enfermos en casa. Estará previniendo que los demás se contagien.

3. Cúbrase la boca y la nariz.

Al toser o estornudar, cúbrase la boca o la nariz con un pañuelo desechable y tírelo a la basura después de usarlo.

4. Lávese las manos con frecuencia.

Lavándose las manos y las de sus hijos con frecuencia ayudará a protegerlos de los microbios.

5. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Por lo general los microbios se diseminan cuando la persona toca algo que esté contaminado y luego se toca los ojos, la nariz y la boca.

6. Practique otros hábitos buenos para la salud.

Duerma suficientes horas, sea activo físicamente, controle el estrés, beba suficientes líquidos e ingiera alimentos nutritivos.

No existe vacuna disponible hasta la fecha para el virus que causa la gripe porcina, así que es importante que las personas que vivan en las áreas afectadas tomen precauciones para prevenir contagiar a los demás. Los enfermos deberán permanecer en casa y limitar el contacto con los demás, excepto para buscar atención médica. Los residentes saludables en estas áreas deberán tomar las precauciones antes mencionadas.

Las personas que vivan estas áreas y que desarrollen la enfermedad con fiebre y síntomas respiratorios, tal como tos y flujo nasal, posiblemente otros síntomas, tal como dolor de cuerpo, náusea, vómito o diarrea, deberán comunicarse con su médico quien determinará si es necesario que se haga el examen para la influenza.