

Como prevenir la gripa:

Los buenos hábitos pueden ayudar a detener los gérmenes

Hoja de procedimientos

1. Evite contactos cercanos.

Evite el contacto cercano con personas enfermas. Si está enfermo manténgase alejado de otros para protegerlos de contagios.

2. Quédese en casa si esta enfermo.

Quédese en su casa. No vaya a trabajar, ni a la escuela, ni a hacer mandados. Mantenga a los niños enfermos en su casa. Eso ayudará a prevenir que otros se enfermen.

3. Cubra su boca y nariz.

Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable cuando estornude o tosa, tire el pañuelo en la basura y lave sus manos. Tosa sobre su brazo doblado (el pliegue del codo).

4. Lave sus manos frecuentemente.

Lavar sus manos y las de los niños ayuda a estar protegido de los gérmenes. También puede usar líquidos desinfectantes que tienen alcohol.

5. Evite tocar sus ojos, nariz o boca.

Los gérmenes se diseminan cuando una persona toca algún objeto contaminado con gérmenes y después toca sus ojos, nariz y boca.

6. Practique otros hábitos saludables.

Duerma suficiente, este activo, maneje su estrés, tome muchos líquidos y coma comida nutritiva.

En este momento no hay vacunas accesibles para el brote de la gripa porcina, de modo que es importante que las personas que vivan en áreas afectadas tomen acciones preventivas para que no se disemine el virus a otros. Si una persona está enferma se debe quedar en casa y limitar el contacto con otras personas, excepto para buscar atención médica. Las personas sanas que viven en estas áreas deben de tomar a diario las acciones preventivas mencionadas en la parte de arriba.

Las personas que viven en estas áreas y se enferman con fiebre y desarrollan síntomas respiratorios, como tos, nariz que les escurre y otros síntomas como dolor en el cuerpo, náusea, vómito o diarrea, deben de contactar a su médico. Su médico va a determinar si necesita análisis para la influenza.