



Salud Pública
Prevenir. Promocionar. Proteger.

Salud Pública de Muskegon

Prevenir la gripe

Buenos hábitos de salud para la prevención

La mejor manera de prevenir la influenza o gripe estacional es vacunarse anualmente, pero tener buenos hábitos de salud como cubrirse la boca al toser o lavarse las manos a menudo puede ayudar a prevenir enfermedades respiratorias como la influenza. También hay medicamentos antivirales contra la influenza que pueden usarse para tratar y prevenir esta enfermedad.

1. Evite el contacto cercano con otras personas.

Evite estar cerca de una persona enferma. Si usted es enfermo, queda lejos de otras para protegerlos contra llegar a ser enfermo, también.

2. Quédese en casa si está enfermo.

Si es posible quedar en su hogar, no va a trabajar, no va a la escuela ni va a los lugares públicos si usted esta enfermo. De esta manera usted protegerá otros contra conseguir la gripe.

3. Cúbrase la boca y la nariz.

Cubra la boca y la nariz con un pañuelo o la manga cuando usted tose o estornuda. No cubra su tos con la mano. De esta manera usted le protege a personas cercano a usted de conseguir enfermo.

4. Límpiense las manos.

Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse contra los gérmenes.

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.