

Cómo prevenir la influenza: Los buenos hábitos de salud pueden ayudar a detener los microbios

Hoja informativa

1. Evite el contacto cercano.

Evite el contacto cercano con gente enferma. Si se enferma, manténgase alejado de los demás para evitar que se contagien.

2. Quédese en casa cuando esté enfermo.

Si se enferma quédese en casa; no vaya al trabajo, a la escuela ni a hacer diligencias. No permita que sus hijos salgan de casa si están enfermos. De esta manera evitará que otras personas se contagien de la enfermedad.

3. Cúbrase la boca y la nariz.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo al toser o estornudar. Deseche el pañuelo en la basura después de usarlo.

4. Lávese las manos con frecuencia.

Lavarse con frecuencia las manos y las de sus hijos los protege de los microbios.

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

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

6. Practique buenos hábitos de salud.

Duerma lo suficiente, manténgase activo, controle el estrés, beba suficiente líquido y coma alimentos nutritivos.