

La vacuna no es la única forma de prevenir la gripe (flu)

Usted puede protegerse contra la gripe aun cuando no se ponga la vacuna contra la gripe este año. Los siguientes pasos pueden ayudar a detener la propagación de gérmenes y ayudarle a evitar que se enferme:

Evite estar muy cerca de otras personas:

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

Quédese en casa si está enfermo:

Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, escuela ni a lugares públicos si está enfermo. Ayudará a evitar que otros se enfermen también.



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.



Lávese las manos:

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



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.

Otros buenas costumbres, como dormir suficiente, hacer ejercicio, controlar el estrés, tomar agua y comer en forma saludable, le ayudarán a mantenerse sano en el invierno y durante todo el año. Además, existen medicinas antivirales que pueden prevenir la gripe o tratar la gripe si se empiezan a tomar en los primeros dos días de la enfermedad.