



Hechos del Combate Contra la Influenza o Gripe

Hea Una manera de proteger su salud durante una pandemia de influenza o gripe es manteniendo su cuerpo saludable. Estableciendo buenos hábitos de salud ahora, puede ayudarle a combatir la influenza o gripe y otras enfermedades.

HÁBITOS SALUDABLES

- Tenga una dieta balanceada de vegetales, frutas y productos de grano entero (whole grain).
- Beba mucha agua.
- Haga ejercicios regularmente.
- Descanse.
- Trate de no tocar sus ojos, nariz o boca. Muchas veces los gérmenes se transmiten de esta manera.
- Trate de mantenerse lejos de personas enfermas.
- Si usted se enferma, quedese en su casa, no vaya al trabajo o a la escuela.

LAVE SUS MANOS

Mantener las manos limpias es uno de los pasos más importantes para prevenir que usted se enferme y que le pase gérmenes a otras personas.

- Moje sus manos con agua limpia y use jabón. Use agua tibia si es disponible.
- Estrege sus manos para que haga espuma y limpie toda la superficie.
- Estrege sus manos por 20 segundos.
- Enjuage sus manos con mucha agua.
- Seque sus manos con papel de toalla o maquina de secar manos. Los germen pueden ser pasados de una persona a otra si se comparten las toallas, trapos o paños.
- Si no hay jabón o agua disponible, use una sustancia de alcohol para higienizar las manos.

NORMAS PARA TRATAR DE PREVENIR LA TRANSMISIÓN DE GÉRMENES

- Cubra su nariz y boca con un papel cuando estornude, tosa o se sople la nariz.
- Bote el papel que usó para cubrirse la nariz o boca al estornudar, toser o soplarse la nariz tan pronto posible.
- Si usted tose o estornuda en sus manos, lavese las manos.
- Si no hay jabón o agua disponible, use una sustancia de alcohol para higienizar las manos, y estrege sus manos hasta que se sequen.

El Departamento de Salud provee más información en español en <http://www.ohiopandemicflu.gov>

Febrero 2007

