

# De Usted Depende Detener la Influenza

Está bien, hay una escasez de vacunas contra la influenza este año. ¿Pero sabía usted que las vacunas no son la única manera de prevenir el contagio de la influenza? De hecho, algunas medidas preventivas le pueden parecer conocidas. A usted también le puede sorprender que tan efectivas puedan ser estas medidas.

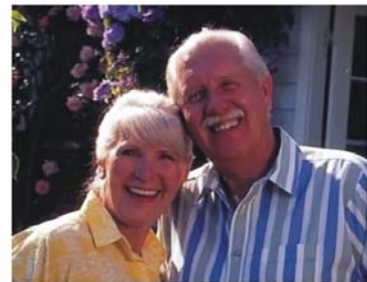
## ¡Salud!

- Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire el pañuelo desechable al acabar.
- Lávese las manos cada vez que usted tosa o estornude.



## ¿No Hay Nada Más Que Yo Pudiera Hacer?

- ¡Sí! Lávese las manos. Si usted no lo hace, gérmenes pueden introducirse en su boca, nariz, ojos, cortadas y raspones y hasta en sus alimentos y hacer que usted se enferme.
- Lavarse las manos también le ayuda a evitar traer enfermedades a su casa. Además, si usted se enferma, le ayudará a evitar que les transmita su enfermedad a ellos.
- Cuando no se encuentren disponibles agua y jabón, se pueden usar toallitas desechables con alcohol para las manos o desinfectantes con gel.



## Algunas cosas que usted no desea compartir



- Evite el contacto cercano con las personas que se encuentran enfermas. Cuando usted se encuentre enfermo, mantenga su distancia de las demás personas para protegerlas y evitar que se enfermen también.
- Si es posible, no vaya al trabajo, a la escuela, ni haga mandados cuando usted se encuentre enfermo. Usted ayudará a evitar que otros se contagien de su enfermedad.

## Recuerde...

- Los gérmenes también se pueden propagar en la escuela. Asegúrese de recordarle a sus hijos que practiquen buenos hábitos de salud.
- Dormir lo suficiente, participar en alguna actividad física, manejar la tensión y comer alimentos saludables le ayudarán a mantenerse saludable no solo este invierno, sino todo el año también.

Para mayor información, consulte [www.hcphe.org](http://www.hcphe.org) o [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)