

Previniendo la Gripe: Buenos hábitos de salud para detener los gérmenes.

La manera más simple para prevenir cualquier tipo de gripe es obtener [una vacuna contra la gripe, tan pronto a como estas vacunas estén disponibles](#). Es también importante practicar los hábitos de buena salud tales como cubrirse la boca al toser y lavarse las manos a menudo con jabón y agua para ayudar a detener la propagación de gérmenes y prevenir enfermedades respiratorias tal como la gripe.

En ciertas circunstancias, los tratamientos antivirales pueden prevenir la gripe. Si usted tiene la gripe, su proveedor de cuidados de salud podrá determinar si los antivirales le ayudarían.

1. Evite el contacto cercano.

- Evite tener contacto cercano con personas enfermas.
- Cuando esté enfermo, mantenga su distancia de otros para protegerlos de que también se enfermen.

2. Cuando se encuentre enfermo quédese en casa.

Si es posible, permanezca en casa. Evite el trabajo, escuela y hacer diligencias cuando usted esté enfermo. Usted ayudara a evitar que otros se contagien de su enfermedad.

3. Cubra su boca al toser y estornudar.

Tosa o estornude en su hombro o cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable.

4. Limpie sus manos.

Frecuentemente lave sus manos con jabón y agua para ayudar a protegerse contra los gérmenes.

5. Evita tocar sus ojos, nariz y boca.

Los gérmenes se esparcen cuando una persona toca algo que esta contaminado con gérmenes y después toca sus ojos, nariz o boca.

6. Practique otros buenos hábitos de salud.

- Duerma suficiente,
- Manténgase activo físicamente,
- Controle su tensión
- Tome suficiente líquidos y coma alimentos nutritivos.