

La prevención de la Influenza Porcina (Gripe Porcina)

1. Evite el contacto cercano.

Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas. Cuando usted está enfermo, mantenga su distancia de los demás para protegerlos de enfermarse demasiado.

2. Quédese en casa cuando esté enfermo.

Si es posible, quedarse en casa desde el trabajo, la escuela y los mandados cuando esté enfermo. Le ayudará a prevenir a otros contagiarse de su enfermedad.

3. Cubra su boca y la nariz.

Cubra su boca y nariz con un pañuelo al toser o estornudar. Puede impedir que los de su alrededor se enfermen.

4. Lávese las manos.

Lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua durante 15-20 segundos ayudará a protegerse de los gérmenes. Si jabón y agua no están disponibles, toallitas desechable para manos con base de alcohol o gel desinfectante se puede utilizar.

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

Los gérmenes suelen propagarse cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y después toca sus ojos, nariz o boca.

6. La práctica de otros buenos hábitos de salud.

Duerma bastante, mantenerse físicamente activo, reducir el estrés, beber mucho líquido y comer alimentos nutritivos.

7. Póngase en contacto con su médico primario.

Si no se siente bien o tiene alguna preocupación específica, visite a su médico.

Para más información visite la página de web del
Departamento de Salud de Vineland:

www.vldhealth.org
o llámé (856) 794-4131