



## Como Prevenir La Nueva Influenza H1N1: Buenos hábitos de salud que pueden ayudar a detener los gérmenes.

### Hoja Informativa

Buenos hábitos de salud como cubriendo se la boca cuando tenga tos y lavándose las manos a menudo puede ayudar contener la propagación de los gérmenes y también prevenir las enfermedades respiratorias como la influenza. También hay drogas antivirales que se pueden tomar para tratar o prevenir la influenza.

#### 1. Evite el contacto cercano con otras personas.

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

#### 2. Quédese en casa si está enfermo.

Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, a la escuela o a lugares públicos si está enfermo. De esta manera, ayudará a evitar que otros se contagien de su enfermedad.

#### 3. Cúbrase la boca y la nariz.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Esto puede evitar que los que estén cerca de usted se enfermen.

#### 4. Límpiase las manos.

Lávese las manos a menudo con agua y jabón especialmente cuando estornude o tosa. La limpieza de manos con lociones a base de alcohol también es efectivo.

#### 5. Trate de no tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Más que nada, los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo contaminado con gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

#### 6. Tenga buenos hábitos de salud.

Duerma lo suficiente, sea activo físicamente, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.

La Línea Telefónica Directa para información sobre la gripe H1N1 es disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. Visite [www.protectdupage.org](http://www.protectdupage.org)