



## **Prevención de la Gripe Porcina (H1N1):**

**Los buenos hábitos de salud pueden ayudar a poner un alto a los gérmenes**

### **Evite el contacto cercano.**

Evite el contacto cercano con la gente que está enferma. Si usted está enfermo/a, evite acercarse mucho a otras personas para protegerlas de su enfermedad. Evite el contacto con superficies que puedan estar contaminadas con el virus de la gripe.

### **Quéedese en casa si está enfermo/a.**

Si usted está enfermo/a quéedese en casa. No vaya al trabajo, a la escuela o a cuidar de otras obligaciones. Tampoco lleve a los niños a la escuela si están enfermos. Así ayudará a prevenir que otras personas se contagien de su enfermedad o de la de sus hijos/as.

### **Cúbrase la boca y la nariz.**

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo. Tire el pañuelo usado a la basura y después lávese las manos. Así puede evitar que los que estén a su alrededor se contagien. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en su manga superior, no en sus manos.

### **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.**

Los gérmenes se transmiten cuando una persona toca algo que está contaminado con los gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

### **Lávese las manos.**

Lavarse las manos con frecuencia le ayudará a protegerse de los gérmenes. Es recomendable lavarse las manos con jabón y agua tibia de 15 a 20 segundos cada vez que lo haga. Unos 15 ó 20 segundos sería el tiempo que tardaría en cantar dos veces la canción “feliz cumpleaños”. Cuando no haya ni jabón ni agua, puede utilizar toallitas desinfectantes con alcohol o gel antibacterial. Lávese las manos después de cada vez que estornude o tosa.

### **Practique otros buenos hábitos de salud.**

Duerma lo suficiente, haga ejercicio, reduzca su estrés, beba suficiente líquido y coma alimentos nutritivos. Si tiene tos y fiebre vaya al médico lo antes posible y siga sus instrucciones. Si le recomienda que use una mascarilla utilice las que están disponibles en la oficina de su doctor o en la sala de espera de la clínica. Siga las instrucciones del personal de la oficina o de la clínica para prevenir la transmisión de gérmenes.

Para más información:

[www.cdc.gov/swineflu](http://www.cdc.gov/swineflu)

[www.cdphe.state.co.us](http://www.cdphe.state.co.us)

[www.larimerflu.org](http://www.larimerflu.org)

Línea de Ayuda en Colorado: 1-877-462-2911

