



SALUD PUBLICA DEL CONDADO TARRANT

Acción para prevenir la propagación de la gripe

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, la escuela ni 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 cuando tosa o estornude. Esto puede evitar que quienes estén cerca de usted se enfermen.

4. Límpiense las manos.

Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse contra los gérmenes.

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

Con frecuencia, los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo contaminado con esos 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.