

CÓMO PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE LA GRIPE



Christ Community
HEALTH SERVICES



¡La temporada de resfriados y gripe ya está aquí! ¡Aquí hay algunas maneras de mantenerse saludable!



1

VACÚNENSE

Los expertos en salud dicen que vacunarse es lo más importante que puedes hacer para prevenir la gripe. Ahora hay cuatro tipos principales de vacuna contra la gripe estacional. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas de 6 meses o más que no hayan tenido una mala reacción previa o que no tengan alergias al huevo o al mercurio se vacunen contra la gripe.

2

CUBRE SU TOS Y ESTORNUDOS

Se cree que los gérmenes de la gripe se propagan a través de gotitas de la boca y la nariz. Use un pañuelo para cubrir la boca y la nariz cuando tosa o estornude. Asegúrese de tirar el pañuelo inmediatamente y lávese las manos inmediatamente. Si no tiene pañuelos cerca, tosa o estornude en el codo.

3

EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA

Según los CDC, los gérmenes de la gripe pueden vivir de dos a ocho horas en superficies duras. Por eso es tan fácil recoger los gérmenes de la gripe sin saberlo. Usted puede infectarse si toca un pomo o un interruptor de luz infectado y luego toca los ojos o muerde las uñas.

4

LÁVESE LAS MANOS

¡Las manos limpias son manos felices! Para que sea efectivo, asegúrese de que usted y su familia sigan estos pasos:

1. Corre agua caliente sobre tus manos.
2. Añada jabón.
3. Lávese las manos durante al menos 20 segundos.
4. Enjuague y seque.

5

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES

No olvide el poder de un estilo de vida saludable para combatir la enfermedad. Estas son algunas maneras de mantener su sistema inmunológico saludable y su familia saludable esta temporada de gripe:

- Duerma mucho
- Come bien, con muchas verduras y frutas.
- Beba muchos líquidos.
- Hacer ejercicio regularmente
- Controle su estrés.

6

LIMPIE SU CASA

A los gérmenes y virus de la gripe les encanta vivir en los artículos que usted toca todos los días. Aquí hay algunos lugares en los que a los gérmenes les gusta vivir: esponjas de cocina, paños de cocina, tablas de cortar, escritorios para el hogar, pisos, fregaderos e inodoros. Limpie y desinfecte estas áreas regularmente. Puede calentar su esponja de cocina en el microondas para un minuto en un ajuste alto para eliminar los gérmenes.

PARA HACER SU PRÓXIMA CITA, POR FAVOR LLAME AL: (901)842-2379

INFORMACIÓN PROPORCIONADA POR: HEALTHLINE.COM