

Lista de control para prevenir la gripe

Usted puede desempeñar un papel activo si cuida su salud y evita la propagación del virus de la gripe. Siga estas sencillas instrucciones:

Vacúnese contra la gripe

Vacunarse contra la gripe todos los años es una de las maneras más eficaces de evitar contraer y propagar el virus de la gripe.

Lávese las manos con frecuencia

Lávese las manos a menudo con jabón y agua tibia al menos durante 20 segundos para eliminar bacterias y virus. Láveselas antes y después de comer, después de haber estado en un lugar público, después de haber ido al baño, después de toser y estornudar y después de haber tocado cualquier superficie que pudiera haber estado contaminada. El uso de un desinfectante de manos con base de alcohol también es eficaz para eliminar los virus.

Mantenga sus manos lejos de su cara

En la mayoría de los casos, el virus de la influenza penetra en el cuerpo a través de los ojos, la nariz, o la boca.

Tosa y estornude cubriéndose con su brazo, no con la mano

Si usa un pañuelo desechable, elimínelo cuanto antes y lávese las manos.

Mantenga las superficies de uso común limpias y desinfectadas

Las perillas de las puertas, los interruptores de luz, los teléfonos, teclados y otras superficies pueden contaminarse con todo tipo de virus y bacterias. Limpiar y desinfectar periódicamente estas superficies con desinfectantes domésticos corrientes puede ser útil. Los virus pueden vivir hasta 48 horas en superficies duras.

Si se enferma, quédese en casa

Si piensa que tiene gripe, debería quedarse en casa, no ir a la escuela ni al trabajo hasta que los síntomas hayan desaparecido. Si los síntomas empeoran, llame a su proveedor de servicios de salud.



© Her Majesty the Queen in Right of Canada, 2010 • ISBN# 978-0-662-03428-5 • CAT# HP40-14/2010sp-PDF



Hable de cómo mantener una buena salud.

Anime a los otros a que sigan estas sencillas instrucciones. Si tiene hijos, sea un ejemplo digno de imitar. Enséñeles a contar hasta 20 mientras se lavan las manos y muéstreles cómo cubrirse al toser o estornudar.



Notes

Para mayor información, consulte el sitio web www.fightflu.ca o llame al 1 800 O-Canada (1-800-622-6232) (TTY 1-800-926-9105)



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada 