

# ¡Pare la propagación de la influenza!

## Consejos para los Pacientes

La mejor forma de prevenir la influenza o gripe es vacunarse cada año, pero los hábitos saludables y otras medidas también pueden ayudar.

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

Evite acercarse a las personas enfermas. Si está enfermo, mantenga la distancia (por lo menos tres pies) de los demás a fin de evitar que también se enfermen.

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

Quédese en casa no vaya al trabajo, a la escuela, o a lugares públicos. Por lo menos 24 horas después que desaparezca la fiebre. Esto ayudará a prevenir que otras personas se enfermen.

### 3. Cúbrase la boca y la nariz.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable, o con la manga de su camisa al toser o estornudar. Bote el pañuelo desechable a la basura después de usarlo. Esto puede evitar que las personas a su alrededor se enfermen.

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

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

### 5. Lávese las manos.

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

