

Previniendo la Influenza A H1N1 (antes influenza porcina): ¡Buenos hábitos de salud pueden detener a los gérmenes!

1. Evite contactos cercanos

Evite contactos cercanos con personas que estén enfermas o con síntomas propios de la gripe como congestión, fiebre, estornudos, tos, etc. Si usted, tiene los síntomas, mantenga su distancia de los demás para protegerlos de que se enfermen.

2. Quédese en casa si está enfermo

Si es posible, quédese en casa cuando esté enfermo, así podrá prevenir la enfermedad de otros y ayudará a cortar la cadena de contagio.

3. Cubra su nariz y boca

Cubra su nariz y boca con un pañuelo descartable cuando tosa o estornude y elimínelo en el tacho de basura o en una bolsita. Eso prevendrá la dispersión del virus y que la gente a su alrededor se contagie. No se tape directamente con las manos.

4. Lávese las manos

Lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón, lo protegerá del contagio con el germen. Se debe lavar las manos especialmente después de toser o estornudar, y después de tocar objetos en lugares públicos -barandas, auriculares de teléfonos, teclados, perillas de puertas, etc. Las manos son el mejor vehículo de contagio. Tome al menos 20 segundos restregándose las manos con jabón (haga espuma) y unos 10 segundos bajo el chorro de agua para enjuagarse.

5. Evite tocarse los ojos, nariz o boca

Los gérmenes se diseminan cuando las personas tocan algo contaminado, como la perilla de una puerta y luego se tocan los ojos, boca o nariz.

6. Practique hábitos saludables

Duerma bien, haga ejercicio físico moderado, evite el estrés, tome abundantes líquidos (agua), y coma de una forma balanceada.

7. Vacúnese contra la influenza estacional

Si no se ha vacunado aún, hágalo. Si bien la vacuna no previene la infección por este nuevo virus de la Influenza A H1N1, si previene la infección por los virus de influenza estacional que están circulando, Ud. se puede mantener saludable y evitar congestionar los servicios de salud con problemas respiratorios que se pueden prevenir. Cuídese y cuide a los suyos.

8. No se automedique

Si se siente enfermo y ha tenido contacto con alguien con síntomas proveniente de los países donde se han presentado casos, acuda a su médico y consulte. Pero NO SE AUTOMEDIQUE CON ANTIVIRALES. Hay que evitar que se desarrolle resistencia del virus y para ello se necesita usar los medicamentos solo si el médico lo indica de manera racional.