



## Hábitos saludables para una familia sana

### **Cúidese: cúbrase la boca cuando tosa y estornude. Mantenga las manos limpias.**

Los hábitos saludables pueden proteger a todos los miembros de la familia contra los gérmenes y evitar que éstos se propaguen en la casa, el trabajo y la escuela. Algunas prácticas sencillas ayudan a detener los gérmenes y prevenir las enfermedades.

**Cúbrase la boca y la nariz.** Use un pañuelo desechable cuando tosa o estornude y después bótelos a la basura. Si no tiene pañuelo, cúbrase la boca y la nariz como mejor pueda.

**Lávese las manos con frecuencia.** Lávese las manos cada vez que tosa o estornude. Lavarse las manos evita la transmisión de gérmenes. Las toallitas húmedas y los gels desinfectantes a base de alcohol son también una buena opción.

**Recuerde a los niños que ellos también deben practicar hábitos de higiene.** Los gérmenes que causan resfriados, tos, gripe y neumonía pueden propagarse fácilmente.

**Mantener hábitos saludables ayuda a reducir las enfermedades y los días de baja por enfermedad.** Siéntase bien al hacer las cosas que debe hacer por su salud.

**Los hábitos saludables detienen los gérmenes en la casa, el trabajo y la escuela.**

Este es un mensaje de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Para obtener más información, visite [www.cdc.gov/germstopper](http://www.cdc.gov/germstopper).

Lavarse las manos mantiene a los estudiantes en la escuela



**La influenza es una enfermedad contagiosa grave.**

Cada año, en Estados Unidos, en promedio:

- más de 200,000 personas son hospitalizadas por complicaciones de la influenza;
- de esas personas hospitalizadas, 20,000 son niños menores de 5 años;
- unas 36,000 personas mueren a causa de la influenza.

Tome medidas para protegerse y proteger a sus seres queridos contra la influenza.

# Los CDC recomiendan que "Tome 3" medidas para combatir la influenza

**Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que tome las siguientes medidas para protegerse a usted y a otras personas contra la influenza:**

# 1

## **Tómese el tiempo para ponerse la vacuna contra la influenza.**

- La vacunación anual contra la influenza es el paso más importante para protegerse contra esta grave enfermedad.
- La vacuna contra la influenza protege contra los tres virus principales que, según las investigaciones científicas, son los que causarán más enfermedades durante la temporada de la influenza.
- La vacuna puede evitar que se enferme de estos tres virus o ayudar a que la enfermedad sea más leve si contrae un virus de la influenza diferente.
- La vacunación es importante para personas en más alto riesgo de sufrir complicaciones graves de la influenza, como niños pequeños, mujeres embarazadas, personas con afecciones médicas crónicas como asma, diabetes, enfermedades cardíacas o pulmonares y personas de 65 años en adelante.
- La gente que vive con esas personas de alto riesgo o cuida de ellas también debe recibir la vacuna contra la influenza para protegerlas.

# 2

## **Tome medidas preventivas a diario.**

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo al toser o estornudar. Arroje el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son eficaces.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si le da influenza, quédese en casa, no vaya al trabajo o a la escuela y limite el contacto con otras personas para evitar infectarlas con la enfermedad.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Así se propagan los gérmenes.

# 3

## **Tome medicamentos antivirales si su médico se lo recomienda.**

- Si contrae la influenza, los medicamentos antivirales son una opción de tratamiento importante. (No sustituyen la vacunación).
- Los antivirales son medicamentos recetados (comprimidos, en forma líquida o en inhalador) que evitan que los virus de la influenza se reproduzcan en el cuerpo.
- Los medicamentos antivirales pueden hacer que su enfermedad sea más leve y que usted se sienta mejor en forma más rápida. También pueden prevenir las complicaciones graves. Esto puede ser de especial importancia para las personas en alto riesgo.
- Los medicamentos antivirales funcionan mejor si se administran poco después de haber empezado la enfermedad (a los 2 días de iniciados los síntomas).
- Los síntomas de la influenza incluyen fiebre (generalmente alta), dolor de cabeza, cansancio extremo, tos seca, dolor de garganta, moqueo o congestión nasal y dolor muscular.



CS 08-122109

Para más información, visite [www.cdc.gov/flu/espanol](http://www.cdc.gov/flu/espanol) o llame al 800-CDC-INFO.