

Buenos hábitos de salud para la prevención

Hoja informativa

La **mejor manera de prevenir la influenza o gripe estacional es [vacunarse](#)** anualmente, pero tener buenos hábitos de salud como cubrirse la boca al toser o lavarse las manos a menudo puede ayudar a prevenir enfermedades respiratorias como la influenza. También hay [medicamentos antivirales contra la influenza](#) que pueden usarse para tratar y prevenir esta enfermedad.

1. Evite el contacto cercano con otras personas.

Evite acercarse a personas enfermas. Si se enferma, manténgase alejado de otras personas para protegerlas y evitar que ellas también se enfermen.

2. Quédese en casa si está enfermo.

Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, la escuela ni a lugares públicos si está enfermo. De esta manera, ayudará a evitar que otros se contagien de su enfermedad.

3. Cúbrase la boca y la nariz.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Esto puede evitar que quienes estén cerca de usted se enfermen.

4. Límpiense las manos.

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

5. Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.

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

6. Tenga buenos hábitos de salud.

Duerma lo suficiente, sea activo físicamente, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.

Materiales para imprimir que promueven los buenos hábitos de salud

- [Cubra su tos](#)
- [Detén los gérmenes](#)
- [Kit de prevención de la influenza: Gente real, soluciones reales](#) (en inglés)
- [Cómo detener la propagación de gérmenes en el hogar, en el trabajo y en la escuela](#)