

CONSEJOS DE CLC PARA EVITAR LA GRIPE PORCINA

1. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cada vez que tosa o estornude. Arroje el pañuelo a la basura después de usarlo y **LAVESE LAS MANOS**. Tosa y estornuda cubriéndose con el brazo.
2. Lávese las manos constantemente con agua y jabón antibacterial para minimizar la contaminación de virus y gérmenes. En caso de que no tenga agua y jabón a la mano, use un desinfectante para manos.
3. Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes.

Practique hábitos que sean saludables. Descanse lo suficiente, manténgase físicamente activo, controle el stress, tome mucho líquido, y consuma alimentos nutritivos.

4. Evite el contacto cercano con personas que se encuentren enfermas. Cuando usted se sienta enfermo trate de mantenerse alejado de otras personas para evitar que sean contagiadas.
5. Si usted está enfermo no vaya al trabajo, escuela o lugares públicos. Mantenga los niños enfermos en casa, esto evitara que otras personas también se enfermen.

Se piensa que la gripe se contagia de persona a persona a través de la tos o del estornudo de una persona infectada.

6. Coma una dieta balanceada y duerma bien



¿ PREGUNTAS?

Llame al Centro de Salud del
College of Lake County al teléfono
1(847) 543-2064



Consulte a su doctor si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Temperatura y escalofrío
- Dolor de garganta
- Dolor muscular
- Debilidad
- Dolor de cabeza
- Mareo/vómito
- Tos seca
- Diarrea