

- Después de entrar en contacto con o de estar cerca de una persona enferma;
- Después de tocar los pasamanos, las perillas de las puertas, los teléfonos y demás objetos que toca mucha gente.
- Antes y después de ingerir comidas o bebidas.
- Antes de tocar alimentos, especialmente alimentos preparados, como son las ensaladas y los emparedados; y
- Después de tocar la basura.

### No salga de su casa si se siente enfermo

Evite el contacto con los demás mientras se encuentre enfermo o tenga la gripe. No vaya a trabajar ni a la escuela y evite los lugares públicos.

- Si necesita alimentos o medicamentos, solicite la ayuda de otras personas sanas en vez de ir de compras personalmente. Sus amigos o quienes le ayuden le pueden dejar suministros al lado de la puerta y así no contagiarse de la gripe.
- No comparta los cubiertos, vasos, toallas ni demás artículos personales.
- Descanse bastante y consulte con un médico, según sea necesario.



### Sugerencias adicionales para combatir la gripe

Para mantener un sistema inmunológico más fuerte, duerma lo suficiente, haga ejercicio, controle la tensión nerviosa, beba suficientes líquidos mantenga una dieta bien balanceada diariamente.

- Sea un “modelo de conducta” para sus niños.
- No se acerque a quienes sufran síntomas de la gripe.



#### Aprenda más:

[health.ny.gov](http://health.ny.gov)

[facebook.com/NYSDOH](https://facebook.com/NYSDOH)

[twitter.com/HealthNYGov](https://twitter.com/HealthNYGov)

[youtube.com/NYSDOH](https://youtube.com/NYSDOH)



**Así es como  
se transmiten  
los microbios...**

**Es enfermante!**



¿Hallegado a padecer de la gripe? De ser así, ya sabe que no es lo mismo que un “resfriado fuerte”. La gripe puede hacerlo sentir muy enfermo con dolores de cabeza y dolores musculares muy fuertes, fiebre, una tos debilitante y agotamiento. Estos síntomas pueden durar hasta una semana y la tos y el agotamiento pueden permanecer por varias semanas. Si nunca ha padecido de la gripe, consulte con alguien que la haya padecido. Le dirán que vale la pena combatirla como mejor pueda.

### **Lo mejor es: hacerse vacunar contra la gripe, no dejarse contagiar?**

La vacuna contra la gripe es la manera más eficaz de prevenir la gripe. Pida una cita anual con su médico para hacerse vacunar contra la gripe, ya sea por inyección o con gotas nasales. La vacuna del año pasado no le protegerá contra la gripe de este año.

### **Otra recomendación ideal: ¡No comparta sus microbios!**

Los microbios de la gripe se contagian de una persona a otra por medio de la tos, los estornudos o simplemente al hablar. Esto sucede porque las partículas de líquido de la persona infectada se esparcen por el aire y quienes se encuentran cerca las inhalan. Cualquiera que se encuentre a un metro de distancia puede contagiarse. Los microbios de la gripe también se propagan cuando una persona toca algo contaminado y luego se toca los ojos, la nariz o la boca. Los microbios de la gripe pueden sobrevivir varias horas sobre superficies como las perillas de las puertas, los escritorios y las mesas. ¡Qué lastima que no tengan un resplandor verde para poderlos ver y así evitar el contacto con ellos! Pero tenga cuidado porque ahí están. Afortunadamente se pueden evitar.

Comience con buenas costumbres para prevenir contagiarse de la gripe o la propagación de los microbios de la gripe en las casa, la escuela o el trabajo.

Ciertas actividades sencillas, como son cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar y lavarse las manos con frecuencia pueden eliminar los microbios de la gripe. Tome estas precauciones aún si no se siente enfermo. Podría haberse contagiado de la gripe y propagar sus microbios hasta 24 horas antes de comenzar a sentir síntomas.

### **Cúbrase cuando tosa**

- Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel.
- Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude contra el antebrazo, no contra las manos.
- Tire los pañuelos de papel usados a la basura.
- Lávese las manos con agua y jabón o con una loción a base de alcohol (para desinfectar las manos)
- Mientras se encuentre enfermo, no salga de la casa, pero si le es necesario salir (por ejemplo, para ir al médico), utilice una máscara quirúrgica.

### **Mantenga las manos limpias**

Las manos pueden parecer limpias, pero tienen microbios que podrían contagiarlo a usted o a los demás. No se toque los ojos, la nariz ni la boca. Lávese las manos con jabón durante 20 segundos con frecuencia o use una loción a base de alcohol para protegerse de los microbios y para evitar propagarlos a los demás.

El jabón y la loción a base de alcohol eliminan el virus de la gripe. Cuando no tenga agua disponible, utilice una loción a base de alcohol. Es de suma importancia mantener las manos limpias.

- Después de sonarse o limpiarse la nariz o de toser o estornudar y
- Después de usar el baño.

### **Cómo lavarse las manos:**

- Mójese las manos con agua tibia.
- Use jabón y frótese entre los dedos, el dorso de las manos y debajo de las uñas.
- Lávese por lo menos durante 20 segundos. Esto es más o menos el tiempo que se demora cantar “Feliz Cumpleaños” dos veces.
- Séquese las manos. Utilice toallas de papel o una secadora eléctrica para las manos.
- Use una toalla de papel para cerrar la llave.

### **Cómo utilizar una loción a base de alcohol:**

- Eche un poco de loción a base de alcohol sobre la palma de la mano.
- Frótese las manos para que la gel cubra entre los dedos, debajo de las uñas y sobre el dorso de las manos.
- Siga frotando hasta que queden secas.
- No se enjuague ni se seque las manos con toalla de papel.

