

Tomar medidas preventivas diarias puede ayudar a combatir los microbios, como los de la influenza

#COMBATA LA INFLUENZA



Los CDC recomiendan tomar tres medidas para combatir la influenza.

La primera y más importante medida es vacunarse contra la influenza cada año.

1. Si se enferma de influenza, tome los medicamentos antivirales si su médico se los receta. El tratamiento temprano es especialmente importante para las personas de edad avanzada, los niños muy pequeños, las personas con determinadas afecciones crónicas y las mujeres embarazadas.
2. Tome medidas preventivas diarias que puedan disminuir la propagación de los microbios que causan enfermedades respiratorias (nariz, garganta y pulmones) como la influenza. Este volante contiene información sobre las medidas preventivas diarias.

¿Cómo se propaga la influenza?

Se cree que los virus de la influenza se propagan principalmente de persona a persona a través de las gotitas que se forman cuando las personas enfermas tosen, estornudan o hablan. Aunque no sucede a menudo, una persona podría contraer la influenza al tocar una superficie o un objeto donde esté el virus y luego tocarse la boca, la nariz o posiblemente los ojos. Hay muchos otros virus que se transmiten también de esta manera. Las personas infectadas por el virus de la influenza pueden infectar a otras desde 1 día antes de que se presenten los síntomas y hasta 5 a 7 días después de enfermarse. Esto significa que usted puede transmitir el virus de la influenza antes de saber que está enfermo, de la misma manera que cuando está enfermo. Los niños pequeños, las personas gravemente enfermas y todas aquellas que tengan el sistema inmunitario muy debilitado pueden infectar a los demás por más de 5 a 7 días.

¿Qué son las medidas preventivas diarias?

- Trate de evitar el contacto cercano con las personas enfermas.
- Si usted, o su hijo, presenta síntomas similares a los de la influenza, los CDC recomiendan que se quede en casa por al menos 24 horas después de que haya pasado la fiebre, excepto para recibir atención médica o por otras necesidades. La fiebre debe haber desaparecido sin la ayuda de medicamentos para reducirla.
- Mientras esté enfermo, limite lo más que pueda el contacto con los demás para evitar contagiarlos.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Después de usarlo, bótelo a la basura y lávese las manos.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los microbios se propagan de esta manera.
- Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que puedan estar contaminados con microbios que puedan causar enfermedades respiratorias como la influenza.
- Si ocurre un brote de influenza o de otra enfermedad, siga los consejos de las autoridades de salud pública. Esto puede incluir información sobre cómo aumentar la distancia entre las personas y otras medidas.



Para obtener más información, visite:
<https://espanol.cdc.gov/enes/flu/>
o llame al **1-800-CDC-INFO**



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

¿Cuáles otras medidas puedo tomar en el trabajo para evitar la propagación de los microbios que causan enfermedades respiratorias como la influenza?

- Pregunte sobre los planes que tiene su empleador en caso de un brote de influenza o de otra enfermedad y si se ofrecen vacunas contra la influenza en su lugar de trabajo.
- Limpie de manera habitual los objetos y las superficies que se tocan con más frecuencia, como las manijas de las puertas, los teclados y teléfonos, para ayudar a eliminar los microbios.
- Asegúrese de que en su lugar de trabajo haya un suministro adecuado de jabón, toallas de papel, pañuelos desechables, desinfectantes para manos a base de alcohol y toallitas húmedas desechables.
- Enséñeles a otras personas cómo hacer su trabajo para que lo puedan cubrir en caso de que usted o alguien de su familia se enferme y tenga que quedarse en casa.
- Si comienza a sentirse mal en el trabajo, váyase a casa lo antes posible.



¿Qué otras medidas preventivas puedo tomar para proteger a mis hijos de los microbios que causan las enfermedades respiratorias, como la influenza?

- Pregunte sobre los planes que tienen en la escuela, la guardería o la universidad de sus hijos en caso de un brote de influenza o de otra enfermedad y si se ofrecen vacunas contra la influenza en esos establecimientos.
- Asegúrese de que en la escuela, la guardería o la universidad de su hijo limpien los objetos y las superficies que se tocan con mayor frecuencia y que tengan suministros suficientes de jabón, pañuelos desechables, toallas de papel, desinfectantes para manos a base de alcohol y toallitas húmedas desechables.
- Pregunte cómo mantendrán alejados a los estudiantes y a los miembros del personal que estén enfermos y quién los cuidará hasta que se puedan ir a su casa.

Las medidas preventivas diarias pueden ayudar a disminuir la propagación de microbios que causan muchas enfermedades diferentes, y pueden ofrecer alguna protección contra la influenza.