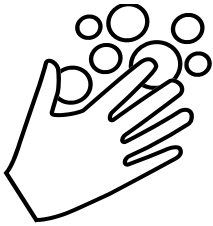


# Protéjase contra enfermedades respiratorias

LAS ACCIONES PREVENTIVAS DIARIAS PUEDEN AYUDAR A DISMINUIR LA DISPERSIÓN DE GÉRMENES QUE PUEDEN CAUSAR MUCHAS ENFERMEDADES DIFERENTES

---



## **LAVARSE LAS MANOS**

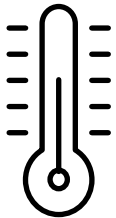
- Lávese las manos regularmente, incluso durante el día escolar, cuando llegue a casa después de la escuela, después de ir al baño y antes de las comidas.
- Lave con agua tibia y jabón, y friegue físicamente sus manos durante al menos 20 segundos.
- Los desinfectantes para manos no son un reemplazo adecuado para lavarse las manos con jabón y agua tibia. Puede usar desinfectantes para manos a base de alcohol además del lavado de manos, pero no son tan efectivos para eliminar gérmenes como lavarse las manos

## **ETIQUETA DE TOS**

- Cubra su tos o estornude con un brazo o pañuelo doblado, luego tire el pañuelo a la basura
- Lavarse las manos

## **EVITE TOCAR LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA CON LAS MANOS SIN LAVAR PARA DETENER LA PROPAGACIÓN DE LOS GÉRMENES**

## **EVITAR EL CONTACTO CERCANO CON PERSONAS QUE ESTÁN ENFERMAS**

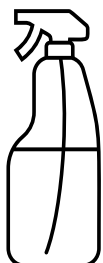


## **EVITE EL CONTACTO CERCANO CON PERSONAS QUE ESTÁN ENFERMAS QUÉDESE EN CASA CUANDO ESTÁ ENFERMO**

- Si usted o su hijo se enferman con una enfermedad similar a la gripe, CDC recomienda que permanezca en casa durante al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido, excepto para obtener atención médica u otras necesidades.
- Use una máscara si debe salir de casa

## **LIMPIE Y DESINFECTE LOS OBJETOS Y SUPERFICIES TOCADOS FRECUENTEMENTE**

- El virus de la gripe puede vivir en algunas superficies hasta por 48 horas
- Las enfermedades respiratorias como la gripe son relativamente frágiles, por lo que las prácticas estándar de limpieza y desinfección son suficientes para eliminarlas o matarlas
- Enfoque la limpieza / desinfección en superficies frecuentemente tocadas
  - Escritorios y muebles de salón de clases.
  - Interruptores de luz, pomos de las puertas, manijas, barandas
  - Teclados de computadora, ratones y teléfonos
  - Artículos de aprendizaje práctico, juguetes
- Siempre siga las instrucciones de la etiqueta de los productos de limpieza y desinfectantes. Lave las superficies con un limpiador doméstico general para eliminar los gérmenes. Enjuague con agua y siga con un desinfectante registrado por la EPA para matar los gérmenes. Lea la etiqueta para asegurarse de que la EPA haya aprobado la efectividad del producto contra el virus de la influenza.





## **RECIBA LA VACUNA CONTRA LA INFLUENZA PARA AYUDAR A PREVENIR LA GRIPE**

- Reciba una vacuna contra la gripe estacional todos los años. Las personas vacunadas que aún se enferman tendrán síntomas menos severos durante un período más corto que aquellos que no están vacunados y se enferman.
- La vacuna contra la gripe estacional se recomienda para todas las personas de 6 meses de edad y mayores sin contraindicación específica a la vacuna contra la gripe.
- Debe recibir la vacuna a principios de otoño, preferiblemente a fines de octubre
  - Si no ha recibido la vacuna en este momento, no es demasiado tarde para recibirla.
  - Se recomienda la vacunación durante toda la temporada de gripe, incluso en Enero y más tarde.
- Las vacunas se ofrecen comúnmente en consultorios médicos, clínicas, departamentos de salud, farmacias y centros de salud universitarios.
- Por lo general, se necesitan alrededor de dos semanas después de la vacunación para que se desarrollen anticuerpos y para una protección total contra la infección por influenza.
- Vacunarse también puede proteger a las personas vulnerables a su alrededor, como bebés, niños pequeños, ancianos y personas con ciertos problemas de salud crónicos.