

# La Gripe:

## Buenos hábitos de salud para la prevención



### **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.

### **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.

### **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.

### **Límpiese las manos.**

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

### **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.

### **Tenga buenos hábitos de salud.**

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



Ottawa County  
Health Department  
[www.miOttawa.org/flu](http://www.miOttawa.org/flu)  
616-396-5266