

H1N1 and Seasonal Flu: Lower your chances of becoming sick

Everyday actions can help prevent the spread of germs that cause respiratory illnesses like influenza.

Take these everyday steps to protect your health:

- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it. Wash your hands after using tissue.
- Wash your hands often with soap and warm water, especially after you cough or sneeze. The CDC recommends that when you wash your hands that you wash for 15 to 20 seconds. Alcohol-based hand cleaners are also effective.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth. Germs spread this way.
- Try to avoid close contact with sick people.

Other important actions that you can take are:

- Become vaccinated for the seasonal influenza. These vaccines are available through your physician, county health departments and other organizations.
- Be prepared in case you get sick and need to stay home for a week or so. A supply of over-the-counter medicines, alcohol-based hand rubs, tissues and other related items might be useful and could help avoid the need to make trips out in public while you are sick and contagious.
- Avoid people who have flu-like symptoms, including fever, body aches, runny or stuffy nose, sore throat, nausea, vomiting or diarrhea.
- If you are sick with flu-like illness, the CDC recommends that you stay home for at least 24 hours after your fever is gone except to get medical care or for other necessities. (Your fever should be gone without the use of a fever-reducing medicine.) Keep away from others as much as possible to keep from making others sick.
- Keep surfaces (especially bedside tables, surfaces in the bathroom, kitchen counters and toys for children) clean by wiping them down with a household disinfectant according to directions on the product label.
- Wash linens using household laundry soap and tumble dry on a hot setting. Eating utensils should be washed either in a dishwasher or by hand with water and soap. Wash your hands with soap and water or alcohol-based hand rub immediately after handling dirty laundry or dishes.

H1N1 y la Gripe de Temporada: Disminuya las posibilidades de enfermarse

Las acciones de cada día pueden ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias tales como la gripa.

Haga estos pasos diariamente para proteger su salud:

- Cubra su nariz y su boca con un pañuelo o Kleenex cuando tosa o estornude. Tire el Kleenex en la basura después de usarlo.
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia, especialmente después de toser o estornudar. La CDC¹ recomienda que cuando se lave las manos se las lave por unos 15 a 20 segundos. Los gels desinfectantes para manos a base de alcohol también son efectivos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes de propagan de esta manera.
- Trate de evitar el contacto de cerca con personas enfermas.

Otras acciones importantes que debe de tomar:

- Vacúnese contra la gripa de temporada. Estas vacunas están disponibles a través de su doctor, del departamento de salud del condado y de otras organizaciones.
- Esté preparado en caso de que se enferme y necesite quedarse en casa por más o menos una semana. Puede que le resulte útil tener medicamentos que puede comprar sin receta, gel desinfectante de manos a base de alcohol, pañuelos o Kleenex u otras cosas que le sean de ayuda. Tener estas cosas en la casa le ayudaría a evitar tener que salir de la casa cuando esté enfermo y contagioso.
- Evite estar alrededor de personas que tienen síntomas de gripa, incluyendo fiebre, dolores corporales, congestión de nariz o nariz que gotea, dolor de garganta, náuseas, vómitos o diarrea.
- Si está enfermo con enfermedad similar a la gripa, la CDC recomienda que se quede en su casa por al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido excepto para recibir atención médica o por alguna otra necesidad. (La fiebre debe haber desaparecido sin tener que usar medicamentos que alivian la fiebre.) Manténgase alejado de otras personas lo más posible para evitar que se enfermen.
- Mantenga las superficies limpias (especialmente las mesitas de noche, la superficie del baño y de la cocina y los juguetes de niños), ya sea limpiándolas con un desinfectante para la casa usándolo de acuerdo a las instrucciones en la etiqueta.
- Lave las sábanas usando jabón detergente y secándolas en el ciclo caliente. Los utensilios para comer se deben de lavar ya sea en la lavadora de platos o a mano con agua y jabón. Lávese las manos con agua y jabón o con un gel desinfectante para manos a base de alcohol inmediatamente después de tocar ropa o platos sucios.

¹ Centro de Control de Enfermedades, CDC por sus siglas en inglés