

La temporada de influenza trae una doble amenaza

Este año, la temporada de influenza trae una doble amenaza: el virus H1N1 y el virus de la influenza estacional.

Para reducir la probabilidad de enfermarse, ponga en práctica los siguientes hábitos para mantener buena salud:



Lávese las manos a menudo con agua caliente y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Si no tiene agua y jabón, use un producto desinfectante para las manos que contenga alcohol.



Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Si no tiene pañuelos de papel, cuando tosa o estornude cúbrase la boca con la manga de la camisa y no con las manos.



Evite tocarse la boca, la nariz y los ojos.



Mantenga libre de gérmenes su área de trabajo y, en particular, su teléfono.



Duerma lo suficiente, manténgase activo físicamente, tome abundantes fluidos e ingiera comidas nutritivas.

Estos sencillos pasos pueden protegerlo a usted y a su familia de la doble amenaza que acompaña esta temporada de influenza.