



La Influenza Porcina y Usted: Como Prevenirla



No hay una vacuna disponible para evitar la infección de la Influenza Porcina por ahora, pero hay acciones diarias que pueden ayudar a evitar el contagio de los gérmenes que causan problemas respiratorios como la influenza, incluyendo la influenza porcina.

Tome estas medidas a diario para evitar el contagio y proteger su salud:

- **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.

- **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.

Para mayor información dirijase a: www.cdc.gov/swineflu