

## Como prevenir la gripe: Buenos hábitos de salud pueden ayudar a detener microbios

La mejor manera de prevenir la gripe es **vacunarse cada año**, pero como buenos hábitos de salud que cubra su tos y lavarse las manos con frecuencia puede ayudar a detener la propagación de los gérmenes y prevenir las enfermedades respiratorias como la gripe. **También hay medicamentos antivirales** contra la gripe que pueden ser utilizadas para tratar y prevenir la gripe.

### **Evite el contacto cercano.**

Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas. Cuando usted está enfermo, mantenga su distancia de los demás para protegerlos de enfermarse demasiado.

### **Quédese en casa cuando esté enfermo.**

Si es posible, quedarse en casa desde el trabajo, la escuela y los mandados cuando esté enfermo. Le ayudará a prevenir a otros de la captura de su enfermedad.

### **Cubra su boca y la nariz.**

Cubra su boca y nariz con un pañuelo al toser o estornudar. Puede impedir que los de su alrededor se enfermen.

### **Lávese las manos.**

Lavarse las manos con frecuencia le ayudará a protegerse de los gérmenes.

### **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.**

Los gérmenes suelen propagarse cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y después toca sus ojos, nariz o boca.

### **La práctica de otros buenos hábitos de salud.**

Duerma bastante, mantenerse físicamente activo, gestionar el estrés, beber mucho líquido y comer alimentos nutritivos.

Content source: [Centers for Disease Control and Prevention](#)

