

Prevención de la gripe



Descripción general

La gripe causa días de trabajo perdidos y faltas a la escuela. Para algunas personas, puede ser mortal. Por eso, cuando llega la temporada de la gripe, es el momento de protegerse contra el virus de la influenza. Los siguientes son algunos consejos que le ayudarán a evitar la gripe.

Protéjase a sí mismo

Primero, aplíquese una vacuna anual contra la gripe. Es mejor aplicársela a fines de octubre, pero puede ser eficaz aún si se la aplica después. La vacuna contra la gripe lo ayudará a estar protegido durante toda la temporada gripal. Y al protegerse usted mismo, también ayuda a proteger a los que lo rodean.

Evite el virus de la gripe

Luego, evite el virus de la gripe. Este se propaga fácilmente a través de la tos, los estornudos y el contacto cercano. Por eso, trate de mantenerse alejado de las personas que estén enfermas. Mantenga sus manos limpias. Lave frecuentemente sus manos con agua y jabón. Use un desinfectante de manos si no tiene agua y jabón a su alcance. Y no se toque la cara con las manos sin lavar.

Proteja a los demás

Y finalmente, si contrae la gripe, acuda a su médico de inmediato. Existen medicamentos antivirales de venta bajo receta que combaten la gripe, pero debe comenzar a tomarlos poco después de enfermarse. Y evite que su gripe se propague. No vaya al trabajo ni a la escuela cuando esté enfermo. No dé la mano, bese ni abrace. Tosa y estornude sobre un pañuelo de papel desechable o sobre la parte superior de la manga de su camisa. Lávese siempre las manos después de toser o estornudar. Y desinfecte las superficies que toque.

Conclusión

Estos consejos no garantizan que lo mantendrán completamente libre de la gripe, pero pueden ayudar a reducir el riesgo de sufrirla.