

La Vacuna primero y luego los hábitos saludables

La única y mejor forma de prevenir la influenza estacional es vacunarse todos los años, pero los hábitos saludables como cubrirse la boca al toser y lavarse las manos pueden ayudar a detener la contaminación de gérmenes y prevenir enfermedades respiratorias como la influenza. Los consejos y recursos a continuación le ayudarán a conocer las medidas que debe tomar para protegerse y proteger a otros de la influenza y detener la contaminación de gérmenes.



1. Evite el contacto cercano.

Evite el contacto directo con personas que estén enfermas. Si usted se encuentra enfermo, mantenga la distancia con otras personas para evitar que ellos también se enfermen.

2. Guarde reposo en su hogar cuando esté enfermo.

Si es posible, permanezca en su hogar; esto ayudará a evitar contagiar la enfermedad a otros.

3. Cúbrase la nariz y la boca.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo al toser o estornudar. Así podrá evitar que quienes se encuentren cerca suyo se enfermen. La influenza y otras enfermedades respiratorias graves como el virus respiratorio sincitial (RSV), la tos ferina y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS), se contagia al toser, estornudar o al no lavarse bien las manos.

4. Lávese las manos.

Lavarse las manos con frecuencia lo ayudará a protegerse contra los gérmenes. Si no hay agua y jabón, use un limpiador de manos a base de alcohol.

5. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Los gérmenes a menudo se comparten cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

6. Practique otros buenos hábitos de salud.

Limpie y desinfecte las superficies de contacto más comunes en el hogar, en el trabajo o en la escuela, especialmente cuando alguien está enfermo. Duerma bien, manténgase activo físicamente, controle su estrés, beba mucho líquido y coma alimentos nutritivos.

Humana®

Obtenido de: <https://espanol.cdc.gov>

HumanaHealth
en tu empresa

PRHKN8VSP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. **English:** ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call (TTY: 711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (TTY: 711).