



PREVENCIÓN
ПРЕВЕНЦИЯ

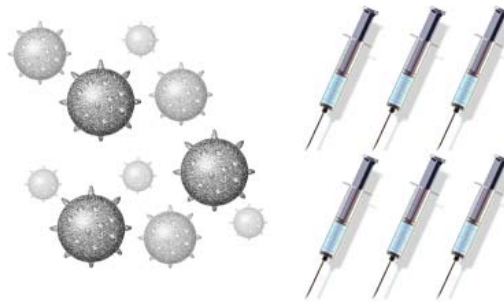


Cubra su tos y estornudos: cúbrase la boca y nariz con un pañuelo desechable (no con sus manos). Descarte el pañuelo desechable inmediatamente.

Puede toser en su manga si no tiene pañuelos desechables. Evite tocarse sus ojos, nariz o boca para mantener los gérmenes alejados.

Quédese en su hogar si está enfermo: se sentirá mejor y no contagiará a otras personas.

Se crean nuevas vacunas cada año para combatir los virus de la gripe, los cuales cambian con rapidez



ADAM.



© The Nemours Foundation/Project Health

La tos desparrama gérmenes

Cubrirse al toser impide la diseminación de los gérmenes



Influenza

PREVENCIÓN
ПРЕВЕНЦИЯ

¿No tiene la influenza y no quiere contagiarse? Prácticas simples de salud pueden reducir el riesgo de enfermarse con influenza.

Lávese las manos : el virus puede propagarse por contacto **directo** como el darse las manos, compartir refrescos/bebidas ; o por contacto **indirecto**, como cuando un colega estornuda y se cubre con las manos, luego toca algún objeto como el teléfono o el microondas de la oficina. El virus de la influenza sobrevive de 2 a 8 horas en las superficies. Todos debemos lavarnos las manos con frecuencia para reducir el riesgo de contagio. Lávese las manos con agua y jabón. Si no hay jabón y agua, use un gel a base de alcohol.

Recuerde: el gel no sustituye el agua y jabón.



Ciencias de la Familia y del Consumidor
Creando Familias Saludables y Sostenibles

Mercedes C. Argüelles, PhD
Especialista en Salud
Cs de la Familia y Consumidor
Editado: Prof. Amanda D. de Hoyo
Especialista en Prensa
Servicio de Extensión Agrícola
mercedes.arguelles@upr.edu

Vacuna contra la influenza

La mejor manera para prevenir o reducir la severidad de la influenza es vacunándose cada año. Usted **no** se enfermará con influenza a causa de la vacuna anual. Miles de puertorriqueños ya se han vacunados. Si le preocupa la vacuna pida el *spray* nasal. Hable con su médico o enfermera en la clínica de vacunación si le interesa el *spray* nasal.

Para lugares de vacunación en Puerto Rico, visite el *Flu Vaccine Finder* del CDC, escriba su *zipcode* y obtendrá una lista y dirección de clínicas de vacunación en su área.

<http://espanol.cdc.gov/enes/flu/protect/vaccine/index.htm>



Tipos de vacuna contra la influenza

Hay dos (2) tipos de vacunas contra la influenza:

- La vacuna inyectable inactivada (los virus están muertos) que usualmente se pone en el brazo.
- El *spray* nasal conocido también como LAIV por *Live Attenuated Influenza Vaccine*. Atenuado significa que los virus han sido debilitados.

Los científicos preparan una vacuna nueva todos los años porque los virus de la influenza cambian todos los años. Como los virus se matan para la vacuna, no pueden causar la influenza. La preparación de la vacuna se basa en los virus que han estado circulando en ese año. Incluye los virus de influenza Tipo A y B.

Ocasionalmente surge un nuevo tipo de virus de influenza después de haberse preparado la vacuna anual. El resultado es que usted y yo podemos enfermarnos con la influenza aunque nos hayamos puesto la vacuna.