

Protéjase de: la influenza

Ayude a su familia, amigos y compañeros de trabajo a protegerse de la influenza.

Este año, usted puede haber escuchado acerca de la escasez de vacuna contra la influenza. Harris County Hospital District está buscando vacunas para usted y para todos los pacientes de riesgo. Mientras tanto, éstas son algunas de las recomendaciones para ayudarle a evitar el contagio o la propagación de la influenza.

Detenga la propagación de gérmenes que le enferman a usted y a los demás. ¡Aléjese de personas enfermas y cúbrase la boca al toser!

Las enfermedades graves como la influenza y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS) se propagan a través de:

- La tos
- Los estornudos
- Las manos sucias

Si usted se enferma este año:

- Quédese en casa y manténgase lejos de sus familiares y compañeros de trabajo saludables.
- No vaya a centros de emergencia.
- Para recomendaciones sobre el tratamiento de la influenza llame a Pregunte a su Enfermera (713-633-2255).

Para ayudar a detener la propagación de gérmenes:

- Cubra su boca y nariz con un pañuelo al toser o estornudar.
- Si no tiene pañuelo, tosa o estornude en la parte superior de su manga, no en sus manos.
- Descarte los pañuelos usados en la basura.
- También se le puede pedir que use una mascarilla quirúrgica para proteger a los demás.
- Evite tocarse o frotarse los ojos, la nariz y la boca.

Límpiese las manos a menudo, especialmente después de toser o estornudar:

- Lávese con agua y jabón o
- Límpiese con un desinfectante de manos a base de alcohol.

Nota: Esta información ha sido desarrollada a partir de literatura informativa de los Centros para Control de Enfermedades y recomendaciones del personal clínico del HCHD.



**Harris County
Hospital District**

¿Tiene alguna pregunta acerca de su salud? Respondemos las 24 horas.

Llame “Pregunte a su Enfermera” al 713-633-2255.