

# Buenos hábitos de salud para la prevención

Hoja informativa

La **mejor manera de prevenir la influenza o gripe estacional es [vacunarse](#)** anualmente, pero tener buenos hábitos de salud como cubrirse la boca al toser o lavarse las manos a menudo puede ayudar a prevenir enfermedades respiratorias como la influenza. También hay [medicamentos antivirales contra la influenza](#) que pueden usarse para tratar y prevenir esta enfermedad.

## 1. Evite el contacto cercano con otras personas.

Evite acercarse a personas enfermas. Si se enferma, manténgase alejado de otras personas para protegerlas y evitar que ellas también se enfermen.

## 2. Quédese en casa si está enfermo.

Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, la escuela ni a lugares públicos si está enfermo. De esta manera, ayudará a evitar que otros se contagien de su enfermedad.

## 3. Cúbrase la boca y la nariz.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Esto puede evitar que quienes estén cerca de usted se enfermen.

## 4. Límpiense las manos.

Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse contra los gérmenes.

## 5. Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.

Con frecuencia, los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo contaminado con esos gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

## 6. Tenga buenos hábitos de salud.

Duerma lo suficiente, sea activo físicamente, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.

## Materiales para imprimir que promueven los buenos hábitos de salud

- [Cubra su tos](#)
- [Detén los gérmenes](#)
- [Kit de prevención de la influenza: Gente real, soluciones reales](#) (en inglés)
- [Cómo detener la propagación de gérmenes en el hogar, en el trabajo y en la escuela](#)