

# PROTÉGETE CONTRA LA INFLUENZA

POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, BSHE, MS

La influenza o catarro es una enfermedad respiratoria grave. Se contagia fácilmente de persona a persona y puede llegar a complicaciones graves, incluso la muerte. Todo el mundo está en riesgo de contraer y contagiar influenza. Si tienes asma u otras enfermedades pulmonares estás en mayor riesgo de sufrir complicaciones provocadas por esta enfermedad.

El virus de la influenza puede “vivir” en algunas superficies hasta 48 horas. Sin embargo, se puede destruir en temperaturas superiores a los 167°F. Practica los siguientes pasos para prevenir el contagio.



Limpia rutinariamente todas las superficies de uso común.

Utiliza productos de limpieza que contengan: cloro, peróxido de hidrógeno, antisépticos a base de yodo y alcohol.

Asegúrate de lavarte las manos después de tocar a una persona enferma.

Lávate las manos después de tocar los pañuelos o la ropa sucia de una persona enferma.

Lávate las manos varias veces al día con agua y jabón; de no tener, usa algún desinfectante de manos a base de alcohol.

Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.

Cubre tu boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar, y bóttalo después de usarlo.

Si te enfermas, no vayas a lugares públicos, escuela o trabajo, así no contagias a otras personas.

Vacúnate todos los años contra la influenza.

SI TIENES ALGUNA DUDA SOBRE LA VACUNA  
CONTRA INFLUENZA, CONSULTA CON TU MÉDICO.