

# La vacuna no es la única forma de prevenir la gripe (*flu*)

Escasez  
de vacuna  
2004



**U**sted puede protegerse contra la gripe aun cuando no se ponga la vacuna contra la gripe este año. Los siguientes pasos pueden ayudar a detener la propagación de gérmenes y ayudarle a evitar que se enferme:

## **Evite estar muy cerca de otras personas.**

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

## **Quédese en casa si está enfermo.**

Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, escuela ni a lugares públicos si está enfermo. Ayudará a evitar que otros se enfermen también.

## **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.

## **Lávese las manos.**

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

## **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.

Otros buenas costumbres, como **dormir suficiente**, **hacer ejercicio**, **controlar el estrés**, **tomar agua** y **comer en forma saludable**, le ayudarán a mantenerse sano en el invierno y durante todo el año. Además, existen **medicinas antivirales** que pueden prevenir la gripe o tratar la gripe si se empiezan a tomar en los primeros dos días de la enfermedad.

Departamento de Salud  
y Servicios Humanos  
Centros para el Control y la  
Prevención de Enfermedades



Para mayor información, contacte a su médico o llame a la Línea Directa Nacional de Inmunización al  
en inglés o español **800-CDC-INFO** sitio web **www.cdc.gov/flu/espanol**