

Manténgase sano este invierno

Tome medidas para mantenerse a usted y a sus seres queridos a salvo de la gripe, el COVID, el RSV y otros virus.

1. Evite el contacto estrecho.

Evite el contacto estrecho con personas que estén enfermas. Cuando esté enfermo, no se acerque a otras personas para evitar que ellas también se enfermen. Considere utilizar una mascarilla de buena calidad cuando esté en espacios cerrados alrededor de otras personas.

2. Si está enfermo, quédese en casa.

Si es posible, quédese en casa en lugar de ir al trabajo, a la escuela o hacer mandados cuando está enfermo.

Esto ayudará a prevenir la propagación de la enfermedad.

3. Cúbrase la boca y la nariz.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Esto puede evitar que las personas alrededor de usted se enfermen. Los microbios se propagan a través de las gotitas que expulsan las personas enfermas cuando tosen, estornudan o hablan.

4. Límpiense las manos.

Lavarse las manos con frecuencia ayudará a protegerlo de los microbios. Si no tiene jabón y agua disponibles, use una solución desinfectante a base de alcohol.

5. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Los microbios se pueden propagar cuando una persona toca algo que está infectado con microbios y, luego, se toca los ojos, la nariz o la boca.

6. Practique otros buenos hábitos de salud.

Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia en la casa, en el trabajo o en la escuela, especialmente cuando alguien está enfermo. Duerma mucho, manténgase físicamente activo, maneje el estrés, beba mucho líquido y coma comidas nutritivas.

7. Vacúnese.

Asegúrese de vacunarse contra la gripe cada año y manténgase al día con las vacunas contra el COVID recomendadas.



ongovhealth
Onondaga County
Health Department

ongov.net/health · facebook.com/ongovhealth

11-18-22