

Usted y La Influenza

1. **Vacúnese.** Hay un enemigo en el pueblo, se llama la influenza. Usted, ¡DELE UN PATADA A LA INFLUENZA! En vacunándose lo más pronto posible. No hay excusas: hay lugares en todas partes. Todos mayores de 6 meses deben recibir la vacuna anual contra la influenza.

2. **Incluso las personas sanas pueden obtener y transmitir la influenza.** Todos deben recibir la vacuna anual contra la influenza. Las personas infectadas con la influenza pueden transmitir de un día antes de enfermarse o hasta cerca de 5-7 días después de enfermarse. Es por eso que es tan importante dar UN PATADA A LA INFLUENZA En vacunándose lo más pronto posible.

3. **Viajando durante las Fiestas.** Pasar tiempo con la familia es una parte especial de las fiestas, así que DELE UN PATADA A LA INFLUENZA en vacunándose de modo que usted no trae a lo largo un huésped no invitado, la influenza. Vacunarse contra la influenza es especialmente importante antes de viajar o reunirse con amigos y familiares. Una vacuna contra la influenza es la mejor protección contra la influenza y sus complicaciones.

4. **Usted recibe la máxima protección contra la influenza.** Se tarda alrededor de dos semanas después de la vacuna para que una persona obtenga el beneficio completo de la vacuna. Las personas que reciben la vacuna a mediados de diciembre deben tener una protección completa para el comienzo del año y antes de que el pico de la temporada de la influenza, que suele ser enero y febrero.

5. **No es muy tarde.** No es muy tarde. El pico de la temporada de la influenza está a pocas semanas de distancia. La temporada de la influenza alcanza más alto alrededor de enero / febrero. Si usted no ha recibido su vacuna anual contra la influenza, no es muy tarde. Vacunarse es eficaz contra la influenza estacional. No pierda el trabajo o el tiempo con su familia... ¡DELE UN PATADA A LA INFLUENZA!

6. **Cuide su salud, detener la propagación de gérmenes.** Descansar /dormir lo suficiente, tener una nutrición adecuada, hacer ejercicio regularmente y tomar suficiente líquido. No comparta artículos personales. Mantenga las áreas comunes como perillas de puertas, tiradores de las puertas del refrigerador, teléfonos y llaves limpios y evite tocar directamente con las manos cuando sea posible.

7. **Lávese las manos adecuadamente.** Lávese las manos con agua tibia. Enjabonarse las dos manos con jabón. Talle las manos por lo menos 20 segundos, y asegúrese de lavar sus dedos, las uñas y las muñecas. Enjuague sus manos a fondo con agua tibia. Seque sus manos o dejar secar al aire si no hay una toalla limpia disponible. Utilice un desinfectante para las manos con base de alcohol si no hay jabón disponible.

8. **¿Es un resfriado o la influenza?** La influenza es diferente de un resfriado en que un resfriado generalmente se queda en la cabeza, mientras que la influenza trae dolores en el cuerpo, fiebre y fatiga extrema. Un niño con un resfriado normalmente se mantiene al día con las actividades normales, mientras que un niño con la influenza frecuentemente se siente demasiado enfermo para jugar.