

Este año hay escasez de vacunas contra la gripe. Es muy importante estar alerta.

Hábitos de Salud

Detenga el contagio de la gripe.

La American Lung Association sugiere los siguientes pasos para prevenir contagiarse o contagiar a otros con la gripe:

- **Lave sus manos a menudo.** La manera más común de contagio es tocarse los ojos, nariz o boca con manos llenas de gérmenes. Mantenga sus manos limpias y lejos de su cara.
- **Mantenga su distancia** cuando está enfermo o si está cerca de alguien enfermo.
- **Quédese en su casa.** Usted puede prevenir que otros se contagien cuando usted está enfermo. Recomendamos enfáticamente que no salga al trabajo, a la escuela, o a sitios públicos cuando está enfermo. Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude.

Recuerde, usted puede contagiar a otros hasta siete días después de enfermarse. Siguiendo estas sugerencias por una semana después de enfermarse usted ayudará a prevenir contagiar a otros con la gripe.

800-LUNG-USA
www.lungusa.org

 **AMERICAN
LUNG
ASSOCIATION®**

100 YEARS • 1904-2004