



Los gérmenes de la gripe pueden ser mortales.

Consideraciones para una gripe pandémica

(un virus de la gripe desconocido para el cual la mayoría de la gente no tiene inmunidad natural y para el que no hay ninguna vacuna)

- Para reducir al mínimo la propagación de gérmenes, reduzca al mínimo el contacto directo con otras personas.
- Considere alternativas a las rutinas diarias. Si es posible, trabaje desde casa. Vea los servicios religiosos en televisión. Rechace las invitaciones sociales.
- Cuenten con el cierre temporal de algunos negocios, escuelas y formas de transporte público. Además, espere encontrar menos existencias en las tiendas.
- Desarrolle un plan. Esto incluye almacenar suficiente agua potable, productos alimenticios no perecederos y medicinas de venta bajo receta para dos semanas. Si usted

Prevención de la gripe estacional

(un virus de la gripe anual para el que la mayoría de la gente tiene algo de inmunidad natural y para el que hay una vacuna)

- Coma bien y haga ejercicio a diario para estar sano.
- Use jabón, toallitas con base de alcohol o esterilizadores gelificados para lavarse las manos. Limpie las superficies que se tocan con frecuencia como los teléfonos y teclados de las computadoras.
- Use pañuelos desechables cuando estornude o tosa. Si no tiene a mano un pañuelo, estornude en la manga. El estornudar directamente en las manos puede propagar más los gérmenes.

se enferma o tiene que cuidar de alguien que esté enfermo, puede verse imposibilitado de ir a la tienda.

- Si un miembro de la familia contrae la gripe, decida quién le cuidará.
- Tenga a mano información de salud actualizada, incluyendo información sobre alergias y tipo de sangre, para todos los miembros de la familia.
- Mantenga una lista de contactos de emergencia.

Información facilitada por el Club de Leones local

