

Episodio 1: Su Prevención

Aproximadamente 4,500 personas mueren cada año en California a causa de la influenza. Muchísimas más desarrollan síntomas parecidos a la influenza.

Hola, soy el Dr. Gilberto Chavez, del Departamento de Salud Pública de California.

Estoy aquí para ayudarles a mantenerse sanos, proporcionándoles información que les puede ayudar a protegerse (a usted mismo y a su familia) contra la influenza pandémica y la influenza estacional.

La pregunta más común que tenemos: ¿Cómo puedo reducir el riesgo de contraer la influenza?

Usted puede reducir su riesgo de enfermarse con tan solo seguir unos simples pasos:

- Lávese las manos a menudo.
 - Use agua caliente y jabón y lávese las manos por aproximadamente 20 segundos.
 - Si no hay agua ni jabón, use un gel desinfectante para manos a base de alcohol.
- Si estornuda o tose, hágalo en su manga o codo. Si se cubre la boca con las manos, sus manos se contaminan con gérmenes ayudando a la transmisión de resfriados y gripes. Si se cubre la boca con las manos, asegúrese de lavárselas inmediatamente.
- Si tose o estornuda en un pañuelo desechable, tírelo a la basura después de usarlo. Recuerde: use un pañuelo desechable por cada estornudo.
- Evite tocarse los ojos, nariz o boca. Esto reduce la probabilidad de que los gérmenes entren a su cuerpo.
- Vacúnese este otoño contra la influenza regular y manténganse al tanto de la información sobre la nueva vacuna contra la influenza pandémica.

En pocas palabras: proteja su salud y la de su familia contra la influenza pandémica y la influenza estacional con estas sugerencias. Le pueden sonar simples, pero se ha demostrado su eficacia a través del tiempo.

Yo soy el Dr. Chavez deseándoles buena salud.