

K-State Research and Extension
We Know...

Flu Prevention

Preventing the Flu: Good Health Habits Can Help Stop Germs

The single best way to prevent seasonal flu is to get vaccinated each year, but good health habits like covering your cough and washing your hands often can help stop the spread of germs and prevent respiratory illnesses like the flu. There also are flu antiviral drugs that can be used to treat and prevent the flu.



● **Avoid close contact.**

Avoid close contact with people who are sick. When you are sick, keep your distance from others to protect them from getting sick too.



● **Stay home when you are sick.**

If possible, stay home from work, school, and errands when you are sick. You will help prevent others from catching your illness.



● **Cover your mouth and nose.**

Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. It may prevent those around you from getting sick.



● **Clean your hands.**

Washing your hands often will help protect you from germs.



● **Avoid touching your eyes, nose or mouth.**

Germs are often spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose, or mouth.



● **Practice other good health habits.**

Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids, and eat nutritious food.

For more information on Flu Prevention, contact your local K-State Research and Extension office or visit us online at www.ksre.ksu.edu/WeKnow

Information provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov.



Buenos hábitos de salud para la prevención

La mejor manera de prevenir la influenza o gripe estacional es vacunarse anualmente, pero tener buenos hábitos de salud como cubrirse la boca al toser o lavarse las manos a menudo puede ayudar a prevenir enfermedades respiratorias como la influenza. También hay **medicamentos antivirales contra la influenza** que pueden usarse para tratar y prevenir esta enfermedad.

- **Evite el contacto cercano con otras personas.**

Evite acercarse a personas enfermas. Si se enferma, manténgase alejado de otras personas para protegerlas y evitar que ellas también se enfermen.

- **Quédese en casa si está enfermo.**

Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, la escuela ni a lugares públicos si está enfermo. De esta manera, ayudará a evitar que otros se contagien de su enfermedad.

- **Cúbrase la boca y la nariz.**

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Esto puede evitar que quienes estén cerca de usted se enfermen.

- **Límpiese las manos.**

Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse contra los gérmenes.

- **Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.**

Con frecuencia, los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo contaminado con esos gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

- **Tenga buenos hábitos de salud.**

Duerma lo suficiente, sea activo físicamente, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.

Para más información: www.cdc.gov/spanish



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

MK-48

K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Fred A. Cholick, Director.

July 2009