



Es importante tomar ciertos pasos para prevenir la gripe en esta temporada del año.



PREVENCIÓN DE LA GRIPE

Pregunte a su médico sobre la vacuna contra la gripe.

La gripe y la diabetes son una combinación muy peligrosa.

Estas son algunas cosas que puede hacer en su casa o en el trabajo para protegerse del virus de la gripe:

<p>Lavese las manos con frecuencia. Use jabón y agua tibia. Asegúrese de frotar sus manos al menos durante 15 segundos.</p> 	 <p>Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.</p>	<p>Tome muchos líquidos, como agua, leche desnatada, y jugo natural sin azucar.</p> 
 <p>Coma comida y refrigerios saludables, y no olvide de verificar su nivel de azucar en la sangre.</p>	 <p>Haga ejercicio regularmente siempre bajo el consejo de su médico!</p>	 <p>Duerma y descanse lo suficiente.</p>
 <p>Maneje la tensión y el estrés en su vida.</p>	<p>Si le da gripe....</p>  <p>Quédese en casa si puede. Descanse mucho y visite a su médico.</p>	 <p>Cúbrase la boca y la nariz al estornudar o al toser.</p>



Elaborado por Migrant Clinicians Network, 512-327-2017. www.migrantclinician.org
 Financiado por el Programa de Diabetes del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.

