

Cómo prevenir una enfermedad

Cómo prevenir una enfermedad: La Gripe

Hola, ¿cómo estás?

Hoy, voy a hablar sobre la gripe y cómo prevenir la gripe. Si tiene un tos, congestión nasal, fatiga, fiebre y dolor de garganta o cabeza, es posible que tiene la gripe. Puede protegerse de la gripe si sigue la recomendaciones. Siempre lávese las manos con jabón y agua. Cuando tiene la tos o estornuda, cúbrase la boca y la nariz. ¡Vacúnese! Vacúnese todos los años para prevenir la gripe. Si sus síntomas no mejoran, va al médico para recibir un examen físico. Obtiene la receta de su médico y toma el jarabe o otras medicamentos de el médico. Más importante, cuídese bien. Descanse en la casa en su cama. Duerma mucho y también beba muchos líquidos. Coma comida sana para sentirse mejor. Cada año en la universidad, del 5 al 20 por ciento se enferma de gripe. Entonces es importante que se cuide.

Por Kendra Blount