



Si presenta los siguientes síntomas:

Inicio súbito

Fiebre alta

Tos

Dolor de cabeza

Escurrecimiento nasal

Dolor muscular y de articulaciones

Ataque al estado general

Decaimiento y Diarrea

Llévalo a la consulta externa de su unidad de salud.

Cuidados generales:

Manter reposo en casa.

Procurar estar alejado de los demás.

Lavar frecuentemente sus manos con agua y con jabón (de preferencia líquido).

Tomar entre 5 y 8 vasos de agua al día.



Si presenta los siguientes signos de alarma:

Dificultad para respirar

Dolor de pecho

Flemas con sangre

Confusión o somnolencia

Si tienes contacto con una persona que pudiera tener influenza:

Síntomas

Vigila tu salud durante los próximos 10 días, si presentas:

- Fiebre alta
- Tos
- Dolor de cabeza
- Escurrecimiento nasal
- Dolor muscular y de articulaciones
- Ataque al estado general
- Decaimiento, y
- Diarrea

Recuerda no automedicarte.

Signos de alarma

- Dificultad para respirar
- Dolor de pecho
- Flemas con sangre
- Confusión o somnolencia

Recuerda:

- Lavar tus manos frecuentemente con agua y jabón (de preferencia líquido).
- Cubrir tu boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo.
- Tirar inmediatamente el pañuelo en una bolsa de plástico y lava tus manos.
- Evita saludar de mano o de beso.
- Evita acudir a lugares concurridos.
- No compartas vasos, cubiertos o alimentos.
- Evita escupir en el suelo.



Si presentas estos síntomas, acude a tu unidad de salud.



Si presentas estos signos de alarma, acude al hospital.



Recado Escolar: Influenza Estacional

¿Qué es la Influenza Estacional?

Es una enfermedad contagiosa de las vías respiratorias que normalmente se presenta en el invierno. En la mayoría de los casos dura una semana. Los niños y los adultos mayores son lo que tiene mayor riesgo de enfermarse.

¿Cómo se contagia la influenza?

De persona a persona. El virus de la influenza viaja a través de las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, toser o estornudar hasta a un metro de distancia. También se contagia por tocar superficies contaminadas con este virus, por ejemplo: manijas, juguetes, teléfonos, barandales.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

Inicio súbito, de fiebre alta, tos, dolor de cabeza, escorrimiento nasal acompañados de dolor muscular, dolor de articulaciones, ataque al estado general, decaimiento y puede haber diarrea. Si presenta estos síntomas debe acudir a la consulta externa de su unidad de salud para recibir el tratamiento. Es importante evitar la automedicación.

Si se presenta dificultad para respirar, dolor de pecho, flemas con sangre y confusión o somnolencia, acudir de inmediato al hospital.

¿Qué medidas podemos tomar para no contagiarnos?

Mantenerse alejados de personas enfermas, lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, no saludar de beso ni de mano, evitar acudir a sitios muy concurridos, compartir alimentos, vasos o cubiertos.

¿Qué medidas podemos tomar para no contagiar?

No asistir a la escuela, quedarse en casa y mantenerse en reposo, usar cubrebocas, cubrirse nariz y boca con pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo al toser o estornudar; tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico. Se podrá regresar a la escuela cuando ya no presente ningún síntoma.



SALUD

Para cuidarse de la influenza



1 Refuerza tus hábitos de higiene:

- Lava tus manos frecuentemente con agua y con jabón (de preferencia líquido).
- Cubre tu boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo.
- Tira inmediatamente el pañuelo en una bolsa de plástico y lava tus manos.



2 En casa:

- Mantén ventilada tu casa, sin crear corrientes bruscas de aire.
- Permite la entrada del sol a tu casa.
- Mantén limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos y objetos de uso común.



3 Evita:

- Saludar de mano o de beso.
- Estar en contacto con personas enfermas.
- Acudir a lugares muy concurridos.
- Compartir alimentos.
- Escupir en el suelo.



SALUD