



Influenza



¿Qué es?

Es una enfermedad **altamente contagiosa** causada por un virus. Afecta al sistema respiratorio (*nariz, garganta, pulmones*), puede complicarse y poner en riesgo la vida. Se esparce a través de gotitas cuando la gente tose, estornuda o habla.

¿Cómo puedo saber si tengo Influenza o un resfriado común?

	Fiebre	Tos seca	Dolor de cabeza	Dolor de huesos	Dolor de articulaciones	Falta de apetito
Influenza	Frecuente entre 37-40°C	Frecuente e intensa	Frecuente e intenso	Frecuente e intensos	Frecuente e intensos	Intenso
Resfriado Común	Poco común o febrícula	Leve a moderada	Poco común y leve	Poco común	Poco común	Poco frecuente

	Malestar general	Fatiga	Molestia en tórax	Congestion nasal	Estornudos	Dolor faringeo
Influenza	Intenso	Más frecuente, duración 2 a 3 semanas	Común e intensa	Ocasional	Ocasional	Ocasional
Resfriado Común	Leve	Leve y período corto	Leve a moderada	Común	Común	Común

¿Cómo puedo prevenirla?

Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón.

Abrígate y evita cambios bruscos de temperatura.

Come abundantes frutas y verduras ricas en vitaminas A y C

(zanahoria, papaya, guayaba, naranja, lima, limón, mandarina, piña).

NO saludes de beso, mano ó abrazo.

Evita tocar tus ojos, nariz y boca.

Aléjate de personas enfermas.

No fumes en lugares cerrados.

Vacúnate



¿Para qué sirve la Vacuna?

Disminuye las probabilidades de contagiarse con el virus de la **Influenza** y contagiar a otros.

No protege contra el resfriado común.

Recuerda: la Vacuna es muy importante y las **únicas contraindicaciones** para aplicarla es cuando hay fiebre ó en personas alérgicas al huevo.

