

CONTRA LA INFLUENZA

NO TE AUTOMEDIQUES

INFORMACIÓN 01800-8329029

Prevención de la INFLUENZA

La influenza es una enfermedad de las vías respiratorias, causada por un virus muy contagioso que se transmite de persona a persona a través de nariz y boca, al toser, estornudar o hablar.

Síntomas:

- Calentura de 39 grados o más.
- Dolor de cabeza muy fuerte.
- Dolor muscular intenso.
- Irritación de ojos.
- Tos seca y escurrimiento nasal.

Ante la presencia
de estos síntomas,
acude a la

Unidad Médica
más cercana

No te automediques



Medidas preventivas:

- Cuidate de los cambios bruscos de temperatura.
- Evita tener contacto con personas que tengan infecciones respiratorias.
- Lávate las manos con frecuencia.
- Evita saludar de beso o de mano.
- No compartas alimentos y cubiertos.
- Ventila y permite la entrada del sol a lugares cerrados.
- No acudas a lugares con grandes concentraciones de gente.
- Mantén limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas, barandales, juguetes y teléfonos.
- Consume frutas y verduras ricas en vitamina A y C.
- Si estornudas, tápate la nariz y boca con el ángulo interno del codo y no escupas.
- Usa pañuelos desechables y colócalos en una bolsa de plástico.



Contigo Vamos