

Protégete de la INFLUENZA

Qué es la influenza

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por un virus. Este virus puede causar una enfermedad leve o grave y en ocasiones puede llevar a la muerte. Por lo general, la influenza comienza de repente. Algunos de los síntomas asociados a esta enfermedad son:

- Fiebre o sentirse afiebrado/con escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Mucosidad nasal o nariz tapada
- Dolores musculares y corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga (cansancio)
- Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en niños que en adultos.

POR ESO HAY QUE LAVARSE
BIEN LAS MANOS Y
TAPARSE LA BOCA AL
TOSER O ESTORNUDAR



¿Qué debo hacer si creo tener influenza?

No auto medicarse. Consulte de inmediato a su médico si padece una enfermedad de alto riesgo y tiene síntomas de influenza.

Prevención

La mejor manera de protegerse contra la influenza es vacunándose todos los años y tomar las siguientes medidas de protección:

- *Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- *Si usted está enfermo y tiene una enfermedad similar a la influenza, los CDC le recomiendan que haga reposo en su hogar por al menos 24 horas posteriores a la desaparición de la fiebre, excepto para recibir cuidados de salud o por necesidades de otro tipo. (La fiebre debe desaparecer sin haber utilizado medicamentos para reducirla).
- *Mientras esté enfermo, limite el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar contagiarlas.
- *Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo al toser o estornudar. Arroje el pañuelo a la basura luego de utilizarlo.
- *Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente. Si no se dispone de agua y jabón, utilice desinfectante para manos a base de alcohol.
- *Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se diseminan de esta manera y pueden sobrevivir entre 2 y 8 horas sobre las superficies

Preparado por:
DECANATO DE ESTUDIANTES
RECINTO DE CIENCIAS MEDICAS
UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO

Tomado de: <http://www.salud.gov.pr/Sobre-tu-Salud/Pages/Condiciones/Influenza.aspx>