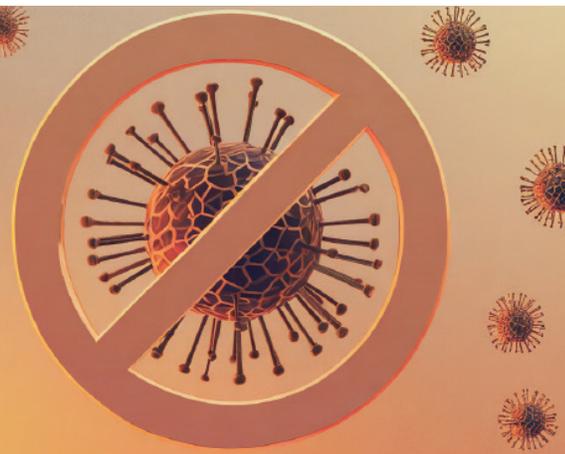


ALTO A LA INFLUENZA



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS, BHE

La influenza es un virus respiratorio que se transmite de persona a persona, a través de las gotitas que van por el aire y que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. También, pero con menos frecuencia, una persona puede contraer influenza al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toca la boca, la nariz o los ojos.

Las personas infectadas con influenza pueden contagiar a otras personas antes de saber que están enfermas (1 día antes de presentar síntomas) y mientras se encuentren enfermas (hasta 5-7 días después de enfermarse). Los síntomas de la influenza aparecen de 1-4 días después de la infección, conócelos.

LOS SÍNTOMAS DE LA INFLUENZA APARECEN DE 1-4 DÍAS DESPUÉS DE LA INFECCIÓN, CONÓCELOS.

- Fiebre,
- Tos,
- Dolor de garganta,
- Secreción o congestión nasal,
- Dolor de cabeza,
- Cansancio,
- Escalofríos y
- Fatiga.

En algunos casos, las personas contagiadas presentan vómitos y diarrea. Sin embargo, no todas las personas infectadas con influenza tendrán fiebre.

Recomendaciones para combatir la influenza de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)

- ➔ Vacúnese contra la influenza.
- ➔ Si se contagia con el virus de la influenza, tome los medicamentos antivirales indicados por su médico.
- ➔ Practique medidas preventivas todos los días para detener la propagación de microbios.
 - Evite contacto cercano con personas enfermas.
 - Quédese en su casa si está enfermo.
 - Cúbrase la nariz y boca al toser o estornudar. Utilice un pañuelo desechable y bótelos después de usarlo.
 - Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
 - Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no hay agua y jabón, utilice un limpiador a base de alcohol.
 - Limpie y desinfecte las superficies y los objetos con frecuencia.

Cuidándote cuidas a los demás. Protégete y evita el contagio con la influenza.