



INFLUENZA

Es una infección respiratoria contagiosa que afecta principalmente la nariz, la garganta, los bronquios y los pulmones. Puede propagarse rápidamente en forma de epidemias estacionales y causar una enfermedad aguda, e incluso la muerte.



SÍNTOMAS

- DOLOR DE CABEZA**
- FIEBRE** (Arriba de 38°)
- CONGESTIÓN NASAL**
- TOS SECA**
- FATIGA**
- DOLOR DE GARGANTA**
- DIARREA, NAUSEAS Y/O VÓMITO**
- DOLORES MUSCULARES**

PROPAGACIÓN

El virus entra al organismo por la boca, nariz y ojos. Se contagia de una persona a otra a través de gotículas y pequeñas partículas expulsadas al toser o estornudar.

FORMAS DE CONTAGIO

- Contacto directo con alguien enfermo.
- Saludar de mano, beso, o abrazo a una persona contagiada con el virus.
- Tener contacto con objetos previamente contaminados.

TRATAMIENTO

- TOMAR MEDICAMENTOS ANTIVIRALES.**
- MANTENERSE EN REPOSO.**
- INGERIR LÍQUIDOS.**
- PERMANECER EN AISLAMIENTO.**

RECOMENDACIONES

- Vacúnate** una vez al año.
- Evita cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire.
- Consume frutas y verduras (sobre todo las amarillas y verdes).
- Evita el contacto directo con personas que tengan enfermedades respiratorias.
- Abrígate bien.
- Lávate las manos.
- Limpia y desinfecta las superficies de contacto más comunes.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.