

# Si tienes contacto con una persona que pudiera tener influenza:

Vigila tu salud durante los próximos 10 días, si presentas los siguientes síntomas:

- Fiebre alta
- Tos
- Dolor de cabeza
- Escorrimento nasal
- Dolor muscular y de articulaciones
- Ataque al estado general
- Decaimiento, y
- Diarrea

Recuerda no automedicarte.

## Signos de alarma

- Dificultad para respirar
- Dolor de pecho
- Flemas con sangre
- Confusión o somnolencia

## Recuerda:

- Lavar tus manos frecuentemente con agua y jabón (de preferencia líquido).
- Cubrir tu boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo.
- Tirar inmediatamente el pañuelo en una bolsa de plástico y lavar tus manos.
- No saludar de beso ni de mano.
- Evita acudir a lugares concurridos.
- No compartas vasos, cubiertos o alimentos.
- Evita escupir en el suelo.



Si presentas estos síntomas, acude a la consulta externa de tu unidad de salud.



Si presentas estos signos de alarma, acude al hospital.

