

Influenza

Medidas Generales

- **Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura**
- **Consumir frutas y verduras ricas en vitamina A y C, como zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón, entre otros.**
- **Lavarse las manos con frecuencia, en especial después de tener contacto con personas enfermas**
- **Evitar exposición a contaminantes ambientales y no fumar en lugares cerrados y cerca de niños, ancianos y personas enfermas**

Ante la presencia de enfermedad respiratoria aguda:

- 1 No automedicarse** y evite el uso de aspirinas o medicamentos similares que contengan ácido acetil salicílico. Controle la fiebre con medios físicos y acetaminofén. Si persisten las molestias consulte a su médico.
- 2 Permanecer en completo reposo en casa, tomar líquidos abundantes y mantener alimentación habitual**, en caso de niños pequeños, mantener la alimentación al pecho materno.
- 3 Evitar lugares de concentración poblacional**, cines, teatros, autobuses y estadios para no contagiar a otras personas.
- 4 Cubrir nariz y boca con pañuelos desechables al toser o estornudar** y lavarse las manos con frecuencia para proteger a las demás personas.
- 5 No saludar de forma directa** (de beso o mano) así se evita la transmisión de los virus.
- 6 Los niños enfermos deben evitar contacto con ancianos** o personas con enfermedades crónicas ya que son más susceptibles.
- 7 Lavar los utensilios de las personas enfermas después de comer** con agua caliente y jabón para eliminar los microbios.
- 8 Seguir correctamente las indicaciones de su médico.**
- 9 Acuda a su Unidad de Salud más cercana o consulte a su médico**, especialmente niños y ancianos con fiebre alta, debilidad generalizada, Dificultad al respirar, tos seca persistente y dolores musculares.

