




PRECAUCIONES A TOMAR


Medidas mínimas de protección ante la epidemia de influenza


 Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura

 Lavarse las manos con frecuencia, en especial después de tener contacto con personas enfermas


 Permanecer en completo reposo en casa, tomar líquidos abundantes y mantener alimentación habitual


 Cubrir nariz y boca con pañuelos desechables al toser o estornudar


 Los niños enfermos deben evitar contacto con ancianos o personas con enfermedades crónicas

 Consumir frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña, entre otras)

 Evitar exposición a contaminantes ambientales y no fumar en lugares cerrados, cerca de niños, ancianos y personas enfermas

 Evitar lugares de concentración poblacional, cines, teatro, Metro, autobuses, estadios, entre otros, para no contagiar a otras personas

 No saludar de forma directa, de beso o mano, así se evita la transmisión del virus

 Acuda a su unidad de salud más cercana o consulte a su médico, especialmente niños y ancianos con fiebre alta, tos seca y dolores musculares

¿Si pienso que tengo influenza, qué debo de hacer?

Buscar atención médica en forma inmediata.

Para reporte de casos, comunicarse al teléfono

018001231010