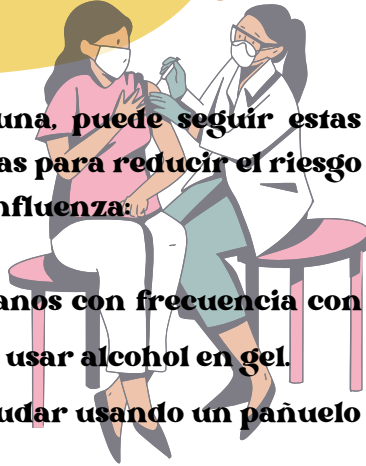


MEDIDAS PREVENTIVAS

Además de la vacuna, puede seguir estas medidas preventivas para reducir el riesgo de contagiarte de influenza:



1. Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón o usar alcohol en gel.
2. Toser o estornudar usando un pañuelo desechable.
3. No escupir en el suelo.
4. Tapar la boca al salir después de permanecer mucho tiempo en un lugar caliente.
5. Evitar corrientes de aire frío.
6. Tomar abundantes líquidos.
7. Reforzar las defensas consumiendo alimentos y complementos ricos en vitaminas A y C (frutas y verduras).
8. Lavar la ropa frecuentemente con agua y jabón.
9. Mantener limpia y ventilada casas, oficinas y centros de reunión.
10. Limpiar superficies y objetos de uso común.
11. Evitar el cigarro.

¿QUIÉNES DEBEN VACUNARSE DE FORMA PRIORITARIA?

- Niñas y niños de 6 meses a 5 años.
- Personas mayores de 60 años.
- Mujeres embarazadas en cualquier trimestre del embarazo.
- Personas de cualquier edad con obesidad, diabetes, enfermedad pulmonar crónica, enfermedades del corazón.
- Personas con VIH o cáncer, en especial a los adultos jóvenes; y personal de salud.

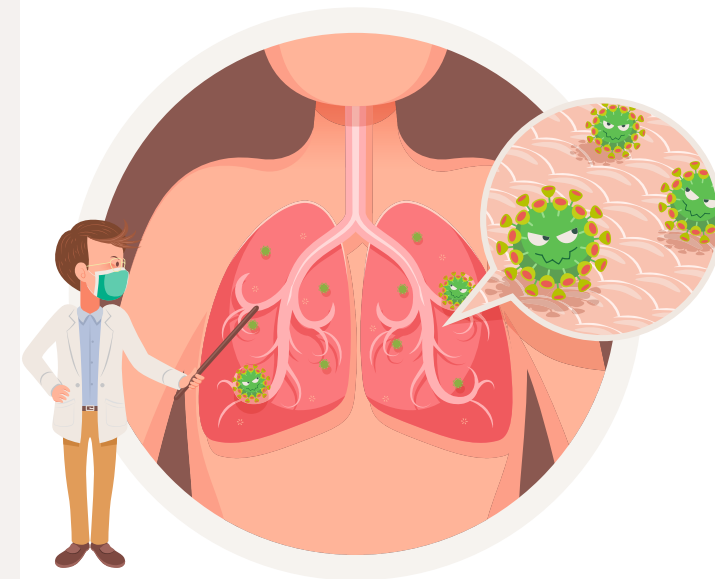


¿SI YA ME DIO INFLUENZA QUÉ TENGO QUE HACER?

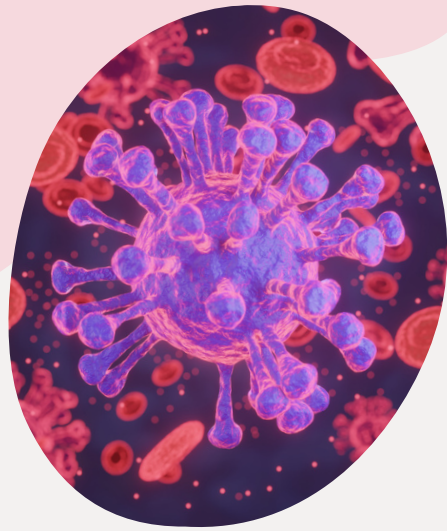
Acudir a cualquier Centro de Salud o unidad médica de inmediato para recibir atención. Si ya te encuentras en tratamiento, es muy importante seguir las indicaciones de tu médico, permanecer en casa y no acudir a lugares de concentración masiva para evitar más contagios.



INFLUENZA



Alumna: Pamela Gpe. Rueda
Ramírez.
Grado y Grupo. 7mo B
Materia: Enfermería comunitaria.



¿QUÉ ES?

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa que en ocasiones se confunde con el resfriado común; suele ser provocada por los virus de la influenza A, B y C, los cuales se caracterizan por ser de gran versatilidad y adaptabilidad.

¿CÓMO SE TRANSMITE?



Al toser.



Mediante un saludo de mano.



Mediante un beso.



Con el contacto de superficies u objetos que estén contaminadas.

SINTOMAS



Dolor de garganta



Escalofríos



Escurrimiento nasal



Tos seca



Malestar general



Ojos irritados



Fiebre mayor de 38°

