

REFORMA.COM

Alerta sobre la influenza

La influenza estacional es una enfermedad viral aguda y muy contagiosa. Los virus se diseminan cuando un enfermo tose, estornuda o habla. Conoce sus síntomas, las medidas de prevención y qué hacer en caso de tener la enfermedad:

Para mayor información:
01 800 123 10 10

SÍNTOMAS:

- ▶ Fiebre superior a los 39 grados que se presenta de manera repentina
- ▶ Dolor de cabeza intenso
- ▶ Dolores musculares y de articulaciones
- ▶ Irritación de los ojos
- ▶ Flujo nasal
- ▶ Cansancio
- ▶ Ardor y/o dolor de garganta
- ▶ En la mayoría de los casos, los afectados tardan en recuperarse de 3 a 7 días, pero los adultos mayores y las personas con enfermedades crónico-degenerativas pueden presentar complicaciones graves como neumonía

MEDIDAS DE PREVENCIÓN:

- ▶ Mantenerse alejados de las personas que tengan infección respiratoria.
- ▶ Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, antes de:
 - Tener contacto con enfermos
 - Preparar o comer algún alimento
 - Tratar una herida
 - Utilizar una computadora

Y después de:

- Ir al baño
 - Toser o estornudar
 - Sonarse la nariz
 - Tener contacto con enfermos
 - Usar transporte público
 - Estar en contacto con animales, mascotas y sus desechos
 - Tocar carne cruda (pescado, res y pollo)
 - Manipular basura o pañales
 - Tocar objetos no rigurosamente limpios como dinero, teléfono, computadora o llaves
 - Regresar de la calle
- ▶ No saludar de beso ni de mano
 - ▶ No compartir alimentos, vasos o cubiertos
 - ▶ Ventilar y permitir la entrada de sol en la casa, las oficinas y en todos los lugares cerrados
 - ▶ Mantener limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos u objetos de uso común
 - ▶ Evitar sitios concurridos o eventos multitudinarios

EN CASO DE CORROBORARSE LA ENFERMEDAD: :

- ▶ Para no contagiar a otros, se recomienda visitar al médico para que establezca el diagnóstico y tratamiento, y en ningún caso automedicarse
- ▶ Quedarse posteriormente en casa y mantenerse en reposo, hasta que no haya síntomas
- ▶ Cubrirse nariz y boca al toser o estornudar
- ▶ Utilizar cubrebocas, tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico y estornudar sobre el ángulo interno del codo
- ▶ Una vez transcurridas 24 horas sin ningún síntoma, se puede regresar a las labores habituales