

Recado Escolar: Influenza Estacional

¿Qué es la Influenza Estacional?

Es una enfermedad contagiosa de las vías respiratorias que normalmente se presenta en el invierno. En la mayoría de los casos dura una semana. Los niños y los adultos mayores son lo que tiene mayor riesgo de enfermarse.

¿Cómo se contagia la influenza?

De persona a persona. El virus de la influenza viaja a través de las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, toser o estornudar hasta a un metro de distancia. También se contagia por tocar superficies contaminadas con este virus, por ejemplo: manijas, juguetes, teléfonos, barandales.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

Inicio súbito, de fiebre alta, tos, dolor de cabeza, escorrimiento nasal acompañados de dolor muscular, dolor de articulaciones, ataque al estado general, decaimiento y puede haber diarrea. Si presenta estos síntomas debe acudir a la consulta externa de su unidad de salud para recibir el tratamiento. Es importante evitar la automedicación.

Si se presenta dificultad para respirar, dolor de pecho, flemas con sangre y confusión o somnolencia, acudir de inmediato al hospital.

¿Qué medidas podemos tomar para no contagiarnos?

Mantenerse alejados de personas enfermas, lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, no saludar de beso ni de mano, evitar acudir a sitios muy concurridos, compartir alimentos, vasos o cubiertos.

¿Qué medidas podemos tomar para no contagiar?

No asistir a la escuela, quedarse en casa y mantenerse en reposo, usar cubrebocas, cubrirse nariz y boca con pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo al toser o estornudar; tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico. Se podrá regresar a la escuela cuando ya no presente ningún síntoma.



SALUD

Para cuidarse de la influenza



1 Refuerza tus hábitos de higiene:

- Lava tus manos frecuentemente con agua y con jabón (de preferencia líquido).
- Cubre tu boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo.
- Tira inmediatamente el pañuelo en una bolsa de plástico y lava tus manos.



2 En casa:

- Mantén ventilada tu casa, sin crear corrientes bruscas de aire.
- Permite la entrada del sol a tu casa.
- Mantén limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos y objetos de uso común.



3 Evita:

- Saludar de mano o de beso.
- Estar en contacto con personas enfermas.
- Acudir a lugares muy concurridos.
- Compartir alimentos.
- Escupir en el suelo.



SALUD