



El virus influenza **A(H1N1)** Nos toca Combatirlo

Tres pasos importantes a realizar:

1

CONOCER

¿Cómo se contagia el virus influenza A H1N1?

- Por vía respiratoria, a través de las gotas de saliva que se esparcen en el aire, a través de la tos ó del estornudo de de una persona contagiada.
- Por contacto directo con personas infectadas, al saludar de mano ó beso.
- Por contacto con elementos comunes infectados como teléfonos, pasamanos, perillas, etc.
- NO existe el contagio al consumir carne de cerdo.

Los Sintomas

- Tos
- Estornudos
- Malestar General
- Fiebre superior a 38.5°
- Dificultad al respirar
- Dolor de cabeza
- En casos excepcionales:
- Diarrea y vómito.

2

PREVENIR

Recomendaciones básicas de Higiene para prevenir el contagio.

- Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón.
- Cubra boca y nariz al toser ó estornudar con un pañuelo en lo posible desechable y luego bótelo de manera segura de no contagiar
- Cubra boca y nariz con una máscara si ya tiene gripe.
- No permita que tosan ó estornuden frente usted, respetuosamente indique a la persona las recomendaciones anteriores.
- Evite el contacto con elementos que use una persona con gripe.
- Tenga al día los esquemas regulares de vacunación de la población vulnerable como niños, niñas y personas mayores

3

ACTUAR

- Si tienes gripe es mejor no acudir a lugares públicos a fin de evitar el contagio a los demás.
- Si tienes sospechas de estar infectado con el virus, es preciso que acudas de inmediato a un centro de salud para una evaluación médica, donde el personal de salud brindará las recomendaciones más adecuadas.
- No se automedique.

