**¡Estamos en temporada de gripe！**

**１　Síntomas principales**　**※Si siente estos síntomas, por favor acuda al médico.**

○Fiebre repentina de más de 38 °C

○Tos, dolor de garganta y articulaciones

○Cansancio y falta de ánimo

　※Tengamos especial cuidado con personas mayores, niños, embarazadas y enfermos crónicos.

**２　Época de brotes**

○ De enero a febrero es la temporada de mayor riesgo. Hasta mayo hay riesgo de infección.

**３　Vías de transmisión**

○Vía aérea por medio de la tos del infectado.

○Contacto con personas u objetos infectados.



**４　Medidas de prevención**

**（1）Al regresar a casa, lávese bien las manos.**

○Utilizar desinfectantes de manos asiduamente.

**（2）Aliméntese y descanse bien.**

○Si incrementamos nuestras defensas, estaremos mejor protegidos ante la gripe.

**（3）Se recomienda la vacuna de inmunización antre la gripe.**

○Aunque nos contagiemos de la gripe, esta no agravará.

**５　En el caso de infectarse**

**※Hagámos todo lo possible para no infectar a otros.**

○Airear la habitación una vez por hora.

○Personas infectadas y no infectadas han de llevar máscaras sanitarias.

○Lávese las manos frecuentemente。

○Aún despues de que los síntomas desaparezcan, hay posibilidad de infección. Abstengase de ir al trabajo o escuela durante al menos 2 días posteriores a curarse.