

# ¡Estamos en temporada de gripe !

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

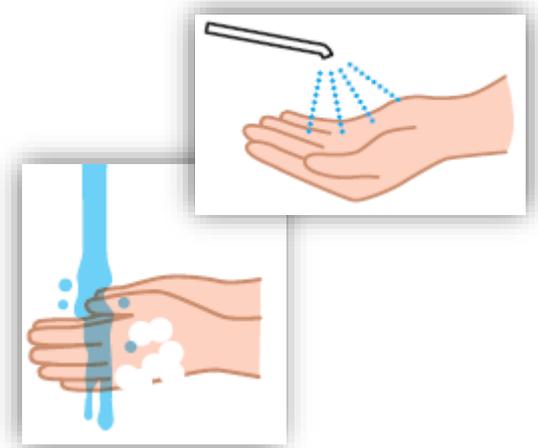
- Fiebre repentina de más de 38 °C
- Tos, dolor de garganta y articulaciones
- Cansancio y falta de ánimo
- ✖ Tengamos especial cuidado con personas mayores, niños, embarazadas y enfermos crónicos.

## 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 ante la gripe.

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

## 5 En el caso de infectarse

### ✖ Hagámos todo lo posible 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 después de que los síntomas desaparezcan, hay posibilidad de infección. Abstengase de ir al trabajo o escuela durante al menos 2 días posteriores a curarse.

