

Recado Escolar: Influenza

¿Qué es la Influenza?

Es una enfermedad aguda de las vías respiratorias. El virus que la provoca se llama A H1N1. Esta enfermedad es curable y existen en México medicamentos suficientes –antivirales– para su tratamiento.

¿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, fiebre superior a 38°, dolor de cabeza, dolor muscular y de articulaciones, ataque al estado general y decaimiento, tos, escurrimiento nasal, ojos irritados, dolor de garganta y puede tener diarrea. Si presenta estos síntomas debe acudir a la consulta externa de su unidad de salud para recibir el tratamiento adecuado.

No se automedique.

Si se presenta dificultad para respirar, dolor de pecho, flemas con sangre y confusión o somnolencia, debe 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 de preferencia líquido, si no tiene, puede utilizar jabón en pasta en trozos pequeños; no saludar de beso ni de mano; no acudir a sitios concurridos; no compartir alimentos, bebidas, platos, vasos o cubiertos; ventilar y permitir la entrada del sol en los salones de clase, talleres, laboratorios, etc.; mantener limpias las cubiertas de baño, manijas, barandales, así como teléfonos, teclados de computadoras, y objetos de uso común.

¿Qué medidas podemos tomar para no contagiar?

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



Solo acudir a la unidad de salud, si se presentan los síntomas ya mencionados.



Para más información llame **sin costo** al: **01 800 123 1010** ó al ***1010**