



## ¡NO BAJES LA GUARDIA ANTE LA INFLUENZA!

Sobre todo, empezando la temporada de frío, no debemos bajar la guardia ante la **influenza A (H1N1)**, si bien se han logrado grandes avances con respecto al control de la enfermedad, es nuestro deber seguir reforzando las medidas preventivas para nosotros mismos y nuestra familia.

Es muy importante realizar llamados a la acción y continuar informados sobre todo aquello concerniente al virus de la influenza **A(H1N1)**.

La higiene básica, es la mejor manera de prevenir la influenza **A(H1N1)**, medidas como las siguientes pueden ser de gran utilidad:

- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón (cuando llegues de la calle, durante el día, después de tocar áreas de uso común, después de ir al baño y antes de comer).
- Cúbrete la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo al toser o estornudar.
- **Nunca escupas en el suelo.** Si necesitas escupir, hazlo en un pañuelo desechable, tíralo a la basura y lávate las manos.
- Lava frecuentemente (higiene del vestido) corbatas, sacos, bufandas, abrigos, etc., de preferencia después de cada vez que los uses.
- Mantén la higiene adecuada de tus entornos (casa, oficina, centros de reunión), ventílalos y permite la entrada del sol.
- Limpia superficies y objetos de uso común.
- Quédate en casa cuando tengas enfermedades respiratorias y acude al médico si se presenta alguno de estos síntomas: **fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal, etc.**

Vía: ClickISalud