



Guía Familiar de Salud ante la Influenza Humana.

Esta Guía familiar de la salud, te servirá para recordar las precauciones que debes tomar para evitar un posible contagio del virus de Influenza Humana.

También te servirá como recordatorio de los lugares y objetos con los que normalmente tenemos contacto y que pueden ser foco de infección.

Lo más importante de esta guía es que conozcas las medidas preventivas, las posibles fuentes transmisoras y que sepas que tú también puedes ser foco de contagio; por eso las recomendaciones hay que seguirlas con atención y conciencia.

Tú no sabes cuando una persona contagiada, que todavía no presenta síntomas, puede tener contacto contigo o con alguien de tu familia; esa persona puede transmitirles la enfermedad, sin quererlo.

Recuerda los síntomas de la influenza humana

Fiebre repentina y por encima de 38° grados
Dolor de cabeza fuerte
Dolor muscular Intenso
Tos seca
Congestión y escurrimiento nasal
Cansancio extremo
Irritación en los ojos
Ardor y dolor de garganta
Se puede presentar náusea, vómito y diarrea

En caso de sospecha de enfermedad:

- No te automediques.
- No consumas ácido acetilsalicílico (Aspirina).
- Acude inmediatamente a tu médico o unidad de salud.
- Si presentas cualquier síntoma de influenza evita ir al trabajo.
- Si tu hijo presenta cualquier síntoma de influenza no debe ir a la escuela.

EN LA CASA.

No compartas vasos y cubiertos.
Lava y desinfecta frutas y verduras.

No compartas alimentos y bebidas.

Consume frutas y verduras ricas en vitamina A y C.

El que llegue de la calle debe lavarse las manos.

Limpia perillas de las puertas, manijas y barandales.

Limpia constantemente el teléfono, tu celular y el control de la TV.

Si sales a lugares públicos concurridos, usa cubreboca.

EN LUGARES PÚBLICOS.

SUPERMERCADO

Elige frutas y verduras, sin tocar demasiadas.

Toma sólo los productos que te vas a llevar.

Procura sujetar el carrito con una bolsa de plástico.

Limpia el volante, la palanca del coche y tus manos.

Al utilizar el transporte público o taxis usa siempre cubreboca y evita llevarte las manos a la cara.

Si usas V. parking limpia el volante, palanca y llaves.

Evita el contacto directo con los tubos de los vagones y barandales; usa una bolsa de plástico o límpiote las manos después de tocarlos.

METRO

EN LA OFICINA.

Limpia tu teléfono antes de hablar; si es compartido, límpialo cada vez que lo uses.

Usa la copiadora, Impresora y fax con un pañuelo desechable. No compartas plumas y lápices.

Limpia tu computadora, mouse y teclado. Procura ser sólo tú quien los use.

Usa cubreboca en los elevadores y procura tocar los botones con pañuelos desechables.

Evita reuniones de más de 4 personas; si no es posible, usa cubreboca y al terminar lávate las manos.

EN LA ESCUELA.

Los niños deben lavarse las manos antes y después del recreo, si cambian de salón, y a la entrada y salida de la escuela.

Recomienda a tus hijos no compartir el cubreboca y colocarlo sin tocar la parte interior del mismo.

Indica a tus hijos que no compartan alimentos, bebidas, cubiertos, popotes y útiles escolares.

SI SIGUES LAS RECOMENDACIONES DE ESTA GUÍA, LA SALUD ESTÁ EN TUS MANOS.



Consume alimentos con alto contenido de vitamina C, tales como limón, naranja, guayaba, toronja y piña, entre otras.



Tira siempre los pañuelos desechables y cubrebocas en bolsas de plástico.



Incrementa el consumo de líquidos, especialmente agua.



Procura usar desinfectante de alcohol en gel o líquido.



Haz del uso del cubreboca una costumbre.



Lávate las manos con agua y jabón repetidamente.



Procura usar pañuelos o guantes desechables para tocar objetos de uso común.



Al toser o estornudar cúbrete la boca con la parte interna del codo.



No saludes de beso, mano o abrazo a otras personas.