

INFLUENZA AH1N1

la prevención de la gripe está en tus manos

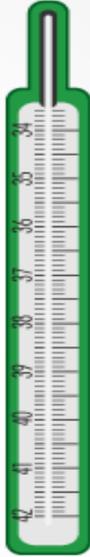


MÉTODOS DE PREVENCIÓN

- Lávese las manos cuidadosa y frecuentemente.
- Limpie los utensilios con agua tibia y jabón.
- Si está enfermo utilice tapabocas.
- Ventile y permite que el sol circule en lugares cerrados.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Cúbrase con la manga la nariz y la boca al estornudar.
- Evite compartir efectos personales como cubiertos, vasos, lapiceros o alimentos.

SÍNTOMAS

SÍNTOMA	GRUPE COMÚN	GRUPE A (H1N1)
 Fiebre	Pocas veces llega a 39°	Inicio súbito a 39° o más
 Moqueo y Tos	Fuerte y con congestión nasal Menos intensa	Poco común Seca y continua
 Ardor de ojos y dolor de cabeza	Leve	Intenso
 Escalofríos y dolores musculares	Esporádicos Moderados	Frecuentes Intensos
 Cansancio	Moderado	Extremo
 Dolor de garganta	Pronunciado	Leve



¿QUÉ HACER SI ME ENFERMO?

- Consulte a su médico y siga sus recomendaciones.
- Evite ir a la Universidad o lugar de trabajo.
- Evite al máximo el contacto con otras personas.
- Cúbrase la boca y la nariz con pañuelos desechables cuando tosa o estornude.
- Lávese las manos con agua y jabón de forma frecuente y meticulosa.