

Medidas de prevención de infecciones respiratorias e influenza



Evitar cambios bruscos de temperatura



Comer frutas y verduras mejora tus defensas



Mantener tu casa limpia y sin polvo



Lavar tus manos frecuentemente con agua y jabón



Cubrir tu boca con el ángulo interno del codo



Evitar tocarte ojos, nariz y boca con las manos sucias



Evitar escupir o usa pañuelo desechable



Limpiar y desinfectar objetos de uso común



Quedarse en casa si hay enfermedades respiratorias

Ante cualquier síntoma, acuda de inmediato a la unidad de salud. Recibir atención médica de manera oportuna, evita complicaciones.



INFLUENZA

Enfermedad respiratoria causada por virus que afecta nariz, garganta y pulmones.

SE TRANSMITE

De persona a persona, por las gotas de saliva al toser o estornudar.



RECOMENDACIONES

No automedicarse y acudir a un profesional.

¿CÓMO PREVENIRLO?



Quédate en casa si tienes la enfermedad



Lávese seguido las manos o utilice gel antibacterial



Realice el estornudo de etiqueta

SÍNTOMAS

Estornudos

Nariz congestionada

Tos

Dolor de garganta



Fiebre

Dolor de cabeza

Cansancio extremo

Escalofríos

Diferencias entre resfriado común e influenza



Resfriado

Causado por microbios que afectan el aparato respiratorio, de origen viral o bacteriano.



Obstrucción y/o secreción nasal



Dolor de garganta



Tos y gripa



Dolor de oído y/o dificultad al respirar

Influenza

Infección respiratoria aguda. Síntomas más intensos y de forma abrupta.



Escurrimiento nasal y tos seca



Dolor de garganta



Dolor de cabeza, muscular y articulaciones



Fiebre



Dolor abdominal y vómitos



Ojos irritados y llorosos

Ante cualquier síntoma, acuda de inmediato a la unidad de salud. Recibir atención médica de manera oportuna, evita complicaciones.



SSY

Servicios de Salud de Yucatán
Comprometidos con tu bienestar
2012 - 2018

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



@salud_yucatan



/yucatan.salud

www.salud.yucatan.gob.mx