

Cuídate mas durante la temporada invernal!

Medidas Preventivas Contra la Influenza.



La influenza es una enfermedad infecciosa muy seria. Te quita toda la energia y te produce fiebre aunque seamos fuertes contra el frio. Para prevenirnos de ella, recomendamos la vacunaci3n contra esta da±ina enfermedad.

● Principales diferencias entre la influenza y un resfrio

Preste atenci3n a los sntomas de abajo. Los de la influenza, causan mas problemas.

Influenza

Sntomas

- Fiebre superior a los 38 grados por 1 a 3 dias
- Dolores musculares y articulares, cefalea. Luego, tos, dolor de garganta.

COLD

Sntomas

- Tos y dolor de garganta se llevan con el resfriado. La fiebre es menor de 38 grados.

● Si crees que tienes algo de influenza...

Ve al doctor tan pronto como sea posible

Una vez que tienes los sintomas, necesitas ir al doctor de inmediato para evitar que tu condici3n empeore y ademas prevenir la infecci3n a otros por culpa tuya. En la mayoria de los hospitales, se puede conseguir un kit para diagn3stico r3pido que ayudar3 a diagnosticar la enfermedad. Los resultados se obtienen en 30 minutos aproximadamente.

● El descanso es una de las mejores medidas preventivas

El descanso es primordial para recuperarse de la enfermedad y prevenir mas ataques del virus.

He aqui una lista de medidas a tomar para pelear vs la Influenza.

- ① Usar una mascara que detenga la diseminaci3n del virus al toser o estornudar.
- ② Tome mucha agua. Mantiene h3meda la garganta y evita la deshidrataci3n causada por fiebre.
- ③ Para recuperar las fuerzas, necesitas mucho descanso, dormir y una buena alimentaci3n.
- ④ Al virus de la Influenza le gusta la sequedad. Por eso, debemos mantener la humedad de la casa entre 50-60% (usar un humidificador) y asi protegernos de este bicho.
- ⑤ No te apresures por regresar al trabajo. Aun si la fiebre baja, no significa que el virus sali3 de tu cuerpo. Descansa plenamente y recupérate antes de volver al trabajo.

● Que puedes hacer para prevenirla?

