

Tómelo en cuenta

La Secretaría de Salud Pública instó a la ciudadanía a considerar la siguiente información sobre la influenza estacional que afecta el Distrito Federal y el Estado de México.

No lo olvide...



Lavarse bien las manos con jabón y con frecuencia



Si sospecha que padece el virus, evite ir a lugares públicos



Cubrirse la boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable



En casa, mantenga limpia las superficies, como manijas y barandales



Si siente los síntomas antes mencionados, no se automedique

Diferencias entre la influenza estacional y el catarro

Síntomas	Catarro común	Influenza
Fiebre	Poco frecuente en adolescentes y adultos; en niños puede llegar a 39° C	La temperatura puede llegar hasta los 40° C y durar de tres a cuatro días
Dolor de cabeza	Casi no se presenta entre los afectados	Es muy intenso en quienes están contagiados
Dolores musculares	Moderados	Son muy intensos
Cansancio y debilidad	Llega a ser moderada	Se presenta de forma extrema
Congestión nasal	Sí es frecuente	A veces aparece
Estornudos	Frecuentes	Sí se presenta
Ardor y/o dolor de garganta	Generalmente se presenta	Algunas veces se produce
Tos	De leve a moderada	Se presenta y puede ser muy intensa

Síntomas

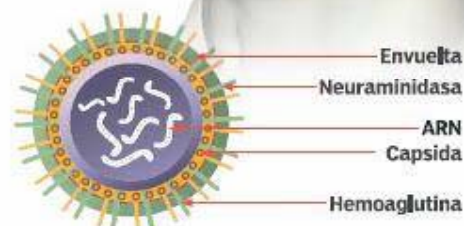
Fuertes dolores de cabeza, en ojos y temperatura de 39°

Congestión nasal

Tos, ardor y dolor de garganta

Dolor muscular y en articulaciones

Así se ve la influenza



PRECAUCIONES A TOMAR

Medidas mínimas de protección ante la epidemia de influenza



Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura



Lavarse las manos con frecuencia, en especial después de tener contacto con personas enfermas



Permanecer en completo reposo en casa, tomar líquidos abundantes y mantener alimentación habitual



Cubrir nariz y boca con pañuelos desechables al toser o estornudar



Los niños enfermos deben evitar contacto con ancianos o personas con enfermedades crónicas



Consumir frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña, entre otras)



Evitar exposición a contaminantes ambientales y no fumar en lugares cerrados, cerca de niños, ancianos y personas enfermas



Evitar lugares de concentración poblacional, cines, teatro, Metro, autobuses, estadios, entre otros, para no contagiar a otras personas



No saludar de forma directa, de beso o mano, así se evita la transmisión del virus



Acuda a su unidad de salud más cercana o consulte a su médico, especialmente niños y ancianos con fiebre alta, tos seca y dolores musculares

¿Si pienso que tengo influenza, qué debo de hacer?

Buscar atención médica en forma inmediata.

Para reporte de casos, comunicarse al teléfono

01 800 00 44 800