

Gripe estacional



La gripe es una infección respiratoria aguda **causada por el virus Influenza** y puede afectar a personas de todas las edades.



¿Cómo se transmite?

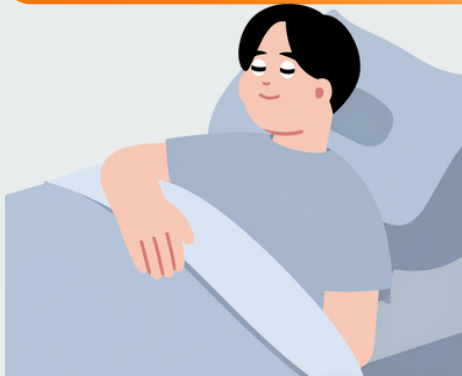
A través del aire, al toser, estornudar o hablar. O por contacto: al tocar superficies contaminadas y luego la boca, nariz o ojos.

¿Cuáles son los síntomas?

- ❑ Febrícula o fiebre.
- ❑ Tos, congestión nasal.
- ❑ Dolor de garganta.
- ❑ Dolor de cabeza.
- ❑ Cansancio.
- ❑ Dolores musculares



Consejos de cuidados:



1. **Descanse**, abríguese.
2. Beba a menudo **agua e infusiones**.
3. Haga **vahos con vapor de agua**, reblandece los mocos.
4. Realice a menudo **lavados con suero fisiológico** en la nariz para extraer la mucosidad.
5. **Tómese un paracetamol** para el dolor de cabeza o la fiebre.



¿Cómo prevenir la gripe?



Use la **mascarilla** si presenta síntomas respiratorios y en lugares cerrados, transporte público y centros sanitarios



Lavarse las **manos** regularmente.

¿Cuándo consultar al médico?

- ✓ Si tienes **dificultad para respirar, dolor en el pecho, confusión o síntomas graves**.
- ✓ En caso de **embarazo, enfermedades crónicas o sistema inmune debilitado**.



SI TIENE GRIPE, EVITE EL CONTACTO CON POBLACIÓN DE MAYOR EDAD, CON ENFERMEDADES CRÓNICAS O CON NIÑOS MUY PEQUEÑOS