

Información básica sobre la influenza

¿Qué es la influenza?

La influenza es una grave enfermedad contagiosa que puede requerir de hospitalización e incluso provocar la muerte.

¿Cómo se transmite la influenza?

La mayoría de los expertos considera que los virus de la influenza se propagan a través de gotitas que se forman cuando la gente con influenza tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden entrar a la boca o la nariz de las personas que se encuentran cerca o posiblemente pasar a los pulmones. Una persona también puede contagiarse de la influenza al tocar una superficie o un objeto que contenga el virus de la influenza y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca. Normalmente la temporada de la influenza es desde octubre hasta mediados de mayo.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

- Fiebre *
- Tos
- Dolor de garganta
- Moqueo o congestión nasal
- Dolores en el cuerpo
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Fatiga
- En ocasiones vómitos y diarrea

*Es importante aclarar que no todas las personas con influenza tendrán fiebre.

¿Qué puedo hacer para protegerme y no enfermarme de influenza?

Vacúnese. La vacuna contra la influenza es el paso inicial y el más importante para protegerse contra los virus de la influenza. Lo protege a usted y a otros. La vacuna esta disponible para niños (mayores de 6 meses) y adultos. La vacuna toma aproximadamente dos semanas para ser efectiva.

Mantenga sus manos limpias. Lávese las manos frecuentemente para protegerse de los gérmenes.

Cubra su tos y sus estornudos. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con la manga de su camisa al toser o estornudar.

Evite tocarse los ojos, la nariz, y la boca. Los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo contaminado con gérmenes y después se toca los ojos, la nariz, o la boca.

Evite el contacto cercano. Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas. Si esta enfermo, mantenga una distancia para proteger a otros de la influenza.

Quédese en casa si está enfermo. Si es posible, permanezca en casa y no vaya a la escuela, trabajo o a los mandados cuando esté enfermo. Evitara contagiar la influenza a otras personas.

