

# PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES DE INVIERNO



# ¿Qué es la influenza

- ❑ Es una enfermedad que se presenta principalmente durante los meses de invierno. Sus síntomas son similares a los del resfrío común pero mucho más intensos.



- ❑ Se **transmite** cuando el virus de la influenza entra al organismo a través de ojos, nariz, y/o boca.
- ❑ Por **personas enfermas** que estornudan o **tosen** frente a otra **sin cubrirse la boca**.
- ❑ Por **tocarse ojos y boca con manos contaminadas** por el virus.



# QUÉ SIENTO CUANDO ESTOY ENFERMO DE INFLUENZA

- Fiebre alta
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Dolor de cuerpo
- Tos intensa
- Escalofríos
- Moquillo nasal



# ¿Cuál es la mejor manera de prevenir el contagio de la enfermedad?

- **Medidas básicas de higiene** podrán disminuir el contagio de la influenza

- El lavado **adecuado** y frecuente de **manos**:

- Utilizar **agua y jabón** es muy importante



# Técnica adecuada de lavado de manos



1. Utiliza siempre jabón.

- líquido de preferencia.

-)



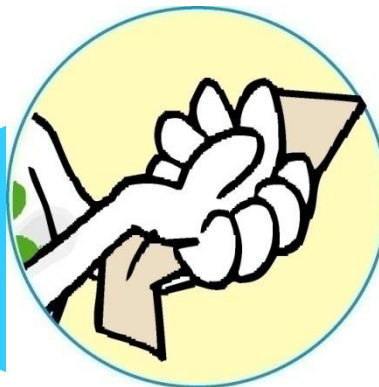
2. Frota enérgicamente las manos, y entre los dedos.



3. Lávalas por 15 a 20 segundos.



6. Con el mismo papel cierra la llave del agua



5. Seca las manos con papel desechable.



4. Enjuaga completamente.

## Cuándo Hay que Lavarse



Antes de comer



Después de jugar en la calle y al regresar de la escuela



Luego de usar el baño



Cuando tú (o alguien que conoces) estás resfriado

# ¿Cuál es la mejor manera de prevenir el contagio de la enfermedad?

- El **cubrir** la boca al **toser** o **estornudar**:



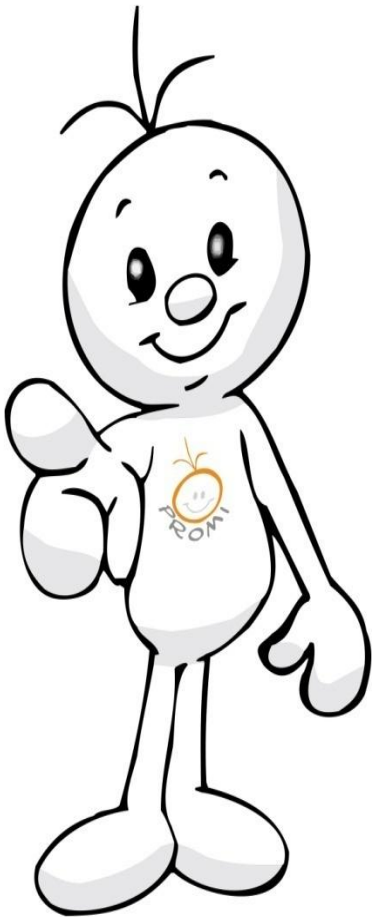
- Utilizando un **pañuelo** o el **antebrazo**, reduce la transmisión de la enfermedad de persona a persona.
- Está comprobado que limita la liberación de gotitas de saliva al medio ambiente y **evita** que las **manos se contaminen** con saliva.

- **Botar el pañuelo desechable al basurero.**



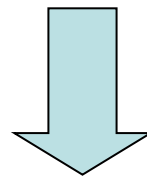
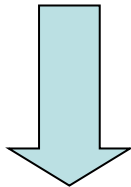
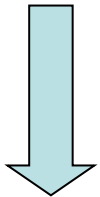
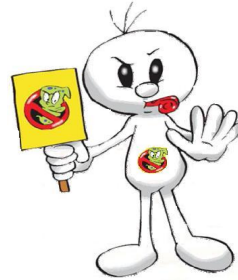
# En resumen, las medidas de higiene son:

- **Cubrir tu nariz y boca** con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- **Eliminar el pañuelo en un basurero**
- Si no tienes pañuelo **utiliza el antebrazo, parte interna del codo.**
- **Lavar tus manos** después de toser o estornudar.
- **Lavar las manos en forma frecuente**





# PODEMOS GANARLE A LA INFLUENZA



**USAR  
PAÑUELOS  
DESECHABLES  
PAPEL HIGIÉNICO**

**CUBRIRSE LA  
BOCA AL TOSER  
O ESTORNUDAR**

**BOTARLOS  
AL BASURERO**