

Sí estas enfermo

Evita acudir a sitios concurridos y cerrados como el Metro, mercados, centros comerciales, cines, escuelas y tu centro de trabajo.

Manténte en reposo.

No saludes de beso ni de mano.

Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, de preferencia líquido, puedes sustituirlo por jabón de pasta en trozos Pequeñitos.



Recuerda...
Es muy importante
No Automedicarse

Clínicas Dif Tultepec

DIF Central

Cda. de Tamaulipas s/n
Bo. San Martín,
Tel. 58920622

DIF Cantera

Bugambilias s/n
Col. La Cantera,
Tel. 58422516

DIF Teyahualco

Hnos. Cerdan s/n
Bo. Jajalpa
San tiago Teyahualco
Tel: 58857371

DIF C.T.M.

Cto. San Pablo s/n,
Tel: 5835 5392

DIF Real de Tultepec

Cto. Gladiolas s/n
Fracc. Real de Tultepec
Tel: 2622 1604

DIF Xahuento

Benita Galeana
Chimalpopoca y Felipe
Ángeles
San Antonio Xahuento.
Tel: 5892 2389



Plaza Hidalgo No. 1, Colonia Centro
Santa María Tultepec, Estado de México C.P. 54960



H. Ayuntamiento Constitucional de

Tultepec

2009-2012

EN EL CERRO DEL TULE

Dirección de
Ecología y Salud Pública

Influenza ^{Ah1n1}

Influenza

La influenza A (H1N1) es una enfermedad curable y tratable, lo más importante es iniciar el tratamiento lo antes posible en cuanto se identifiquen los síntomas.

Sabías qué ?

El virus de la influenza puede viajar a través de las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, toser o estornudar hasta a un metro de distancia.



El virus sobrevive entre 48 y 72 horas en superficies lisas como manos, manijas y barandales, así como en superficies porosas como pañuelos desechables y Telas; manteniendo por ese tiempo su capacidad de contagiar.

El virus puede ser destruido por la luz del sol y el jabón.

El virus entra al organismo por la boca, la nariz o los ojos.

Las infecciones respiratorias se transmiten cuando el virus de la influenza entra al organismo a través de la nariz o boca:

Por personas enfermas que estornudan o tosen frente a otra sin cubrirse la boca correctamente (**ángulo interno del codo**).

Por utilizar cubiertos u objetos de una persona enferma.



Por hablar cerca, saludar de mano o beso a una persona enferma.

Medidas Básicas

Para no Contagiarse:

Mantenerse alejado de personas que tengan infección respiratoria aguda.

Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, preferentemente líquido o bien, usar gel antibacterial con base de alcohol.

Si no tienes jabón líquido, utiliza jabón de pasta en trozos pequeños.



No saludar de beso ni de mano.

Evitar acudir a sitios muy concurridos.

No compartir alimentos, vasos o cubiertos.

Ventilar y permitir la entrada del sol en casa, salones de clase, oficinas, etc.

Mantener limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfono y objetos de uso común.

Mantente sano: Diariamente come frutas y verduras y toma por lo menos 8 vasos de agua potable.



Medidas para no contagiar:

Quedarse en casa y mantenerse en reposo hasta que no haya síntomas.

Cubrirse nariz y boca con pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo al toser o estornudar.

Utilizar cubre bocas, si estas enfermo.

Tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico.



Una vez transcurridas 24 horas sin algún síntoma puede regresar a sus actividades habituales.

Síntomas de Influenza

Inicio súbito de los síntomas (aparecen de repente)

Fiebre superior a 39°

Dolor de cabeza

Dolor muscular y de articulaciones

Ataque al estado general y decaimiento (*cuando no te puedes levantar*)

Tos

Escorrimento nasal

Ojos irritados

Dolor de garganta

Puede presentarse diarrea.



Si se presentan estos

síntomas, acude rápido a una Unidad de Salud

Signos de alarma

Dificultad para respirar.

Dolor de pecho.

Flemas con sangre.

Confusión o somnolencia.

Si se presenta alguno de estos signos, acude de inmediato al Hospital

