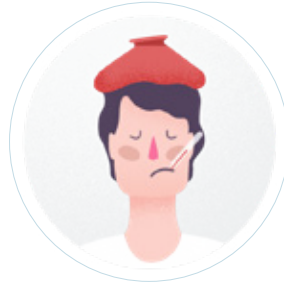


RECOMENDACIONES DE SALUD PARA LOS CAMBIOS BRUSCOS DE CLIMA Y TEMPORADA DE FRÍO

Los cambios bruscos de clima y exponernos al frío pueden provocar:



Infecciones respiratoria agudas



Influenza estacional



Complicaciones respiratorias en personas alérgicas y vulnerables

MEDIDAS PREVENTIVAS

BUENA HIGIENE Y LIMPIEZA



Lávate las manos frecuentemente.



Al estornudar, cubre tu nariz y boca con el pliegue del codo. Usa mascarilla.



Limpia y desinfecta los objetos de uso común.



Ventila los espacios internos.

DEBES CUIDARTE MEJOR



Toma abundantes líquidos.



Duerme lo suficiente.



Aliméntate bien.



Evita cambios bruscos de temperatura y cúbrete del frío.

ANTE LOS PRIMEROS SÍNTOMAS



NO TE AUTOMEDIQUES principalmente no tomes antigripales.



Guarda reposo 24-48 horas y evita lugares concurridos.



Si los síntomas iniciales empeoran o presentas algún signo de alarma acude al médico.

Diferencias entre GRIPE COMÚN e INFLUENZA

SÍNTOMAS	Fiebre	Dolor de Cabeza	Dolor de Garganta	Dolor Muscular	Escalofríos	Cansancio Y malestar general	Tos	Secreción Nasal
Gripe Común	Menos común y < 38° C	Poco común	Muy común	Leve	Poco común	Poco común y es leve	Poco común y puede tener flema	Muy común
INFLUENZA	Muy común y > 38.5° C	Muy común, intenso	Común	Moderado a intenso	Común	Muy común, de moderado a intenso	Muy Común y suele ser seca	Poco común