Preparándote para la Temporada de Influenza

La influenza es una infección respiratoria viral de la nariz, la garganta y los pulmones. Hasta el 20 por ciento de la población contrae influenza cada año.

Los siguientes pasos te ayudarán a protegerte de la influenza. Podrían también disminuir tu riesgo de hospitalización si la contraes:

1. **Conoce los síntomas.** La influenza respiratoria por lo general comienza dentro de uno a cuatro días de haber contraído la infección. Los síntomas comunes incluyen fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolor de cuerpo, fatiga y posiblemante vómitos y diarrea. Las personas con condiciones de salud crónicas (como el asma) pueden encontrar que estos síntomas también empeoran.
2. **Está consciente de los riesgos de contagio.** Una persona con influenza podría ser contagiosa por hasta un día completo antes de que los síntomas comiencen y por cinco a siete días después de que aparezcan. Una persona con influenza debe de permanecer en casa y aislarse de los demás hasta que su fiebre haya desaparecido por 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre.
3. **Aplícate la vacuna contra la influenza.** Una vacuna anual contra la influenza es tu primera línea de defensa contra la enfermedad. Reduce significativamente tu riesgo de contraer influenza y te ayudará a minimizar sus efectos si la contraes. Puedes obtener la vacuna contra la influenza este año a través de tu proveedor del cuidado de la salud o en tu farmacia local.
4. **Maneja tu exposición.** La influenza se disemina principalmente a través del contacto humano. Para disminuir el riesgo de infección:

* Evita tocar tus ojos, tu nariz y tu boca
* Cubre tu nariz y tu boca con un pañuelo desechable cuando tosas o cuando estornudes. Tira el pañuelo desechable inmediatamente.
* Lava frecuentemente tus manos con jabón y agua caliente (o utiliza un sanitizador de manos), especialmente después de tener contacto con otras personas o con los objetos que otras personas hayan tocado.
* Limpia las superficies regularmente utilizando una solución con base de cloro.
* Si compartes tu vivienda con otras personas, utiliza toallas de baño separadas. Evita compartir la comida o los utensilios.
* Duerme en un área separada de otras personas cuando estés enfermo o enferma (si es posible).

Varias cepas de COVID-19 también están circulando en estos momentos. Estos consejos también pueden ser útiles para prevenir la exposición al COVID o para prevenir diseminarlo a otras personas.

1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar

mylifematters.com

24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica

Están disponibles servicios de traducción y de DTS

﻿La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo medico.

Fuente: cdc.gov

©2024 Empathia, Inc.