



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 posiblemente 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 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. Aplicate 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.

1-800-367-7474

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

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474.

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

Fuente: cdc.gov

