

NO BAJES LA GUARDIA

06 de Junio de 2009

Si bien se ha avanzado en el control de la enfermedad de la influenza A(H1N1), aún seguimos en alerta y no debemos bajar la guardia, es nuestro deber seguir reforzando las medidas preventivas, realizar llamados a la acción y continuar informados sobre todo aquello concerniente al nuevo virus de la influenza A(H1N1).

La mejor manera de prevenir la influenza A(H1N1), es realizando las siguientes medidas de higiene básicas:



- ❖ Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón (al llegar de la calle, periódicamente durante el día, después de tocar áreas de uso común, después de ir al baño y antes de comer).
- ❖ Cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo al toser o estornudar.
- ❖ Si es necesario escupir, hacerlo en un pañuelo desechable, tirarlo a la basura y lavarse las manos. Nunca escupir en el suelo.
- ❖ Lavar frecuentemente (higiene del vestido) corbatas, sacos, bufandas, abrigos, etc., de preferencia después de cada uso.
- ❖ Mantener la higiene adecuada de los entornos (casas, oficinas, centros de reunión), ventilarlos y permitir la entrada del sol.
- ❖ Limpiar superficies y objetos de uso común.
- ❖ Quedarse en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios y acudir al médico si se presenta alguno de los síntomas (fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal, etc.).

Sigue con estas medidas, coméntalas a quien no las ha seguido y recuerda, **no bajes la guardia**.

Información otorgada por la Dirección General de Promoción de la Salud