



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

# Instituto Nacional de Perinatología

Isidro Espinosa de los Reyes



## ¡Cuidado con la influenza!



### ¿Qué es la influenza?

Enfermedad respiratoria común en los **meses de invierno**

### ¿A quiénes afecta?

- A **todas** las personas
- Los niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas **sufren más complicaciones**

### ¿Cómo se contagia?

- Por las gotitas de saliva que se liberan al **toser o estornudar**

### ¿Existe vacuna?

- Sí, es **muy efectiva**
- Se debe aplicar **cada año**, pues **el virus cambia**

### ¿Quién debe vacunarse?

- **Niños** de 6 meses a 5 años de edad
- Mujeres **embarazadas**
- Adultos a partir de los **60 años**
- Personas con **enfermedades crónicas**
- Personal de salud



**Evita contagiar a los demás**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

# Instituto Nacional de Perinatología

Isidro Espinosa de los Reyes



## ¡Cuidado con la influenza!



**En los últimos 7 días,  
¿has tenido alguno de los siguientes  
síntomas?**

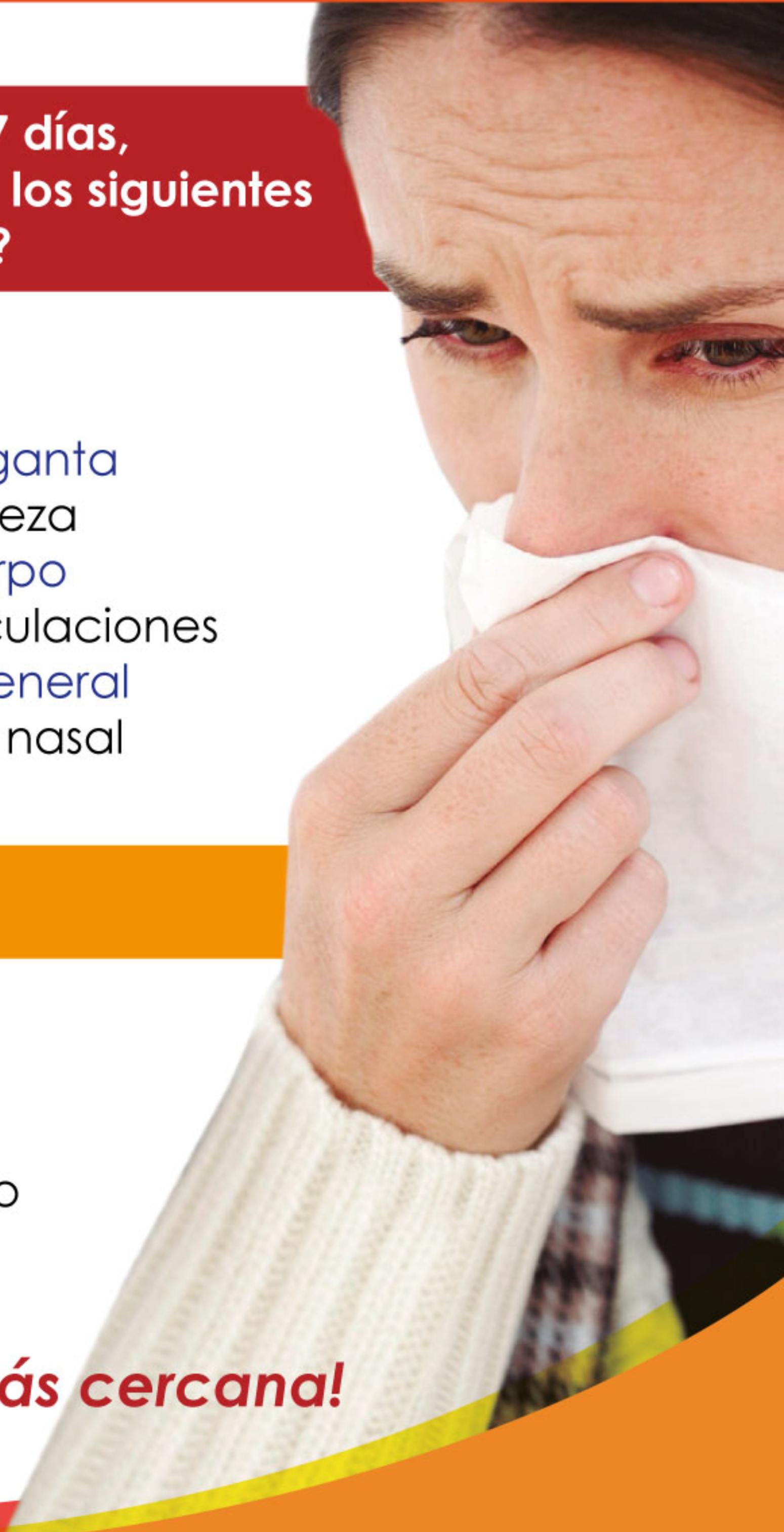
- ✓ Tos
- ✓ Fiebre
- ✓ Dolor de garganta
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Dolor de cuerpo
- ✓ Dolor de articulaciones
- ✓ Cansancio general
- ✓ Escorrimento nasal

### Signos de alarma

- ✓ Dificultad para respirar
- ✓ Dolor torácico
- ✓ Flemas con sangre
- ✓ Confusión, aturdimiento
- ✓ Somnolencia

**¡Acude a tu clínica más cercana!**

**Vacúnate a tiempo**





**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

# Instituto Nacional de Perinatología

Isidro Espinosa de los Reyes



## ¡Cuidado con la influenza!



### Medidas de prevención



#### Refuerza tus hábitos de higiene

- ✓ **Lava tus manos** con frecuencia, utiliza siempre jabón
- ✓ Al toser o estornudar,  **cubre tu boca** con un pañuelo o con el antebrazo
- ✓ ¡**No compartas** alimentos, bebidas, platos, vasos ni cubiertos!
- ✓ **No escupas** en el suelo
- ✓ Evita **saludar de beso**



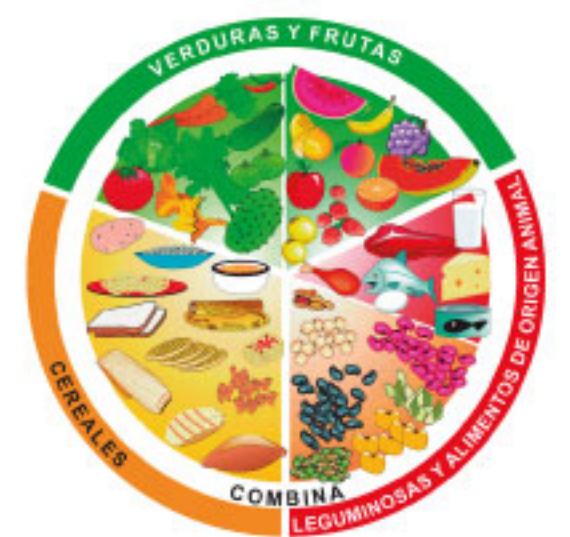
#### En casa

- ✓ Mantén **ventilado tu hogar**, sin crear corrientes de aire, ni enfriamientos
- ✓ Permite la **entrada del sol** a tu hogar
- ✓ **Mantén limpias** las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales
- ✓ **Limpia con frecuencia** juguetes, teléfonos y objetos de uso común



#### Mantente sano

- ✓ **Consume alimentos** de los tres grupos:
  1. Verduras y frutas
  2. Leguminosas y alimentos de origen animal
  3. Cereales
- ✓ **Toma agua** con frecuencia
- ✓ **Muévete**: corre, camina, brinca, baila



**Prevenir es salud**