

¿Como prevenir la INFLUENZA?

Medidas preventivas



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



QUERÉTARO
ESTÁ EN NOSOTROS



SEGURO POPULAR
SISTEMA DE PROTECCIÓN SOCIAL EN SALUD



SECRETARÍA
DE SALUD - SESEQ

“Esta obra, programa o acción es de carácter público no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los ingresos que aportan todos los contribuyentes. Esta prohibido el uso de ésta obra, programa o acción con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de ésta obra, programa o acción deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente”.

INFLUENZA

¿CÓMO SE TRANSMITE?

De persona a persona, principalmente cuando el sujeto enfermo expulsa gotitas de saliva al estornudar o toser, sin cubrirse la boca y la nariz.

HIGIENE, PREVENCIÓN Y CUIDADOS son nuestros mejores aliados



Lava tus manos frecuentemente



Evita escupir o usar pañuelo desechable



Mantén tu casa limpia y sin polvo



Al toser o estornudar, usa el ángulo interno del brazo



Evita tocarte ojos, nariz y boca con las manos sucias



Limpia con agua y jabón los objetos de uso común

**ELIGE PREVENIR,
VÁCUNATE
A TIEMPO CONTRA
LA INFLUENZA**

¿QUÉ HACER SI CREES QUE TIENES INFLUENZA?



Acude a tu centro de salud más cercano



Hidrátate y descansa



Evita, en lo posible, el contacto con otras personas

Grupos de riesgo que deben recibir la vacuna:

Personas mayores de 60 años

Embarazadas

Niñas y niños de 6 meses a 5 años

Personas con:

VIH SIDA

Obesidad grave

Asma no controlada

Enfermedad grave del corazón

Personal de salud

Diabetes no controlada o complicada

Personas transplantadas